



LA SANTÉ
EN MANGEANT
ET EN BOUGEANT

Le guide nutrition pour les aidants des personnes âgées

Le contenu de ce guide est fondé sur les travaux scientifiques de l'Afssa – Agence française de sécurité sanitaire des aliments – publiés en 2006.

Suite à l'avis de l'Anses – Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ex Afssa) – publié en juin 2019, de nouvelles recommandations seront prochainement publiées.

Le fonds scientifique de ce guide a été élaboré grâce aux membres du groupe de travail « Guides alimentaires du Programme national nutrition-santé (PNNS) », mis en place par l'Afssa* (Agence française de sécurité sanitaire des aliments).

Il a bénéficié d'une double validation par le Comité d'experts spécialisé « Nutrition humaine » de l'Afssa et par le Comité d'experts en santé publique réunis par la Direction générale de la santé. Il a également été présenté au Conseil national de l'alimentation.

Groupe de travail et auteurs réunis par l'Afssa, sous la présidence de Bruno Lesourd (CHU, Clermont-Ferrand) :

Coordination scientifique : Raphaëlle Ancellin et Jean-Christophe Boclé (Afssa).
Isabelle Bourdel-Marchasson (Centre de Gériatrie Henri-Choussat, Pessac),
Françoise Campas (diététicienne libérale, Le Mans), Katia Castetbon (USEN, InVS-CNAM, Paris 13),
Philippe Déjardin (Centre d'informations sociales et d'actions gérontologiques, Troyes),
Christelle Duchène (Inpes), Monique Ferry (CHG, Valence),
Liliane Millet (diététicienne libérale, Châtelguyon), Laurence Noirot (Inpes),
Fathi Nourashemi (CHU, Toulouse), Stéphanie Pin (Inpes), Olga Piou (CLEIRPA, Paris),
Agathe Raynaud-Simon (CHU Pitié-Salpêtrière, Paris).

Relecteurs

Emmanuel Alix (CHG, Le Mans), Raphaëlle Avon (CHG, Valence), Marc Bonnefoy (CHU, Lyon-Sud),
Michel Chauliac (DGS), Béatrice Derycke (hôpital Joffre-Dupuytren, Draveil),
Serge Hercberg (USEN, InVS-CNAM, Paris 13), Marie-Line Huc (diététicienne, Angoulême),
Sylvie Lauque (diététicienne, Toulouse), Jean-Marc Lecocq (médecin libéral, Sugères),
Marie-Françoise Mathey (faculté de médecine, Clermont-Ferrand),
Anne-Marie Perrin (SSIAD, Ambert), Stéphane Schneider (CHU, Nice).

* Depuis le 1^{er} juillet 2010, l'Afssa est devenue, par fusion avec l'Afssset (Agence française de sécurité sanitaire de l'environnement et du travail), l'Anses, Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail.

Coordination éditoriale : Laurence Noirot (Inpes)

Conception et réalisation : **TEXTUEL**

Graphisme : Agnès Boulmer

Illustrations : Rémi Champseit, Marianne Maury-Kaufman

Couverture, pages 6, 24, 44 : Jean Bono (photographe), Agnès Boulmer (illustration),

Elisabeth Martin (styliste)

Photogravure : E-Graphics

Impression : Imprimerie Vincent

Septembre 2006

Réimpression 2015

sommaire

PAGE 6



Les 4 points
essentiels à surveiller

L'alimentation
au quotidien :
s'organiser ensemble



PAGE 24

Aider la personne
souffrant de maladie



PAGE 44

page	04	Introduction
page	64	Glossaire
page	65	Pour vous aider
page	56	Idées menus et fiches recettes
page	66	Repères de consommation PNNS des personnes âgées fragiles

Pourquoi un tel guide ?

Quels que soient notre âge et notre état de santé, manger est un des grands plaisirs de la vie, et il est important que cela puisse le rester. On sait par ailleurs aujourd'hui que la nutrition, c'est-à-dire l'alimentation et l'activité physique, joue un rôle essentiel pour protéger la santé. Elle contribue ainsi à « bien vieillir » et, plus tard, à limiter la perte d'autonomie.

Des conseils pratiques et des réponses

Il est donc très important de garder, voire de retrouver, une « bonne » alimentation et une activité physique quotidienne. Mais ce n'est pas toujours facile lorsqu'on est fragilisé car les problèmes de santé et le vieillissement influent sur la façon de s'alimenter et de bouger.

L'objet de ce guide est de vous donner des conseils pratiques, des astuces et des réponses pour soutenir au mieux la personne âgée fragile. Il s'adresse à vous, « aidant », que vous soyez un proche – conjoint, enfant, membre de la famille, ami – ou que votre métier consiste à accompagner les personnes qui en ont besoin dans leur vie quotidienne. Il s'inscrit dans une collection validée par les pouvoirs publics dans le cadre du Programme national nutrition-santé (PNNS). D'autres guides de cette collection peuvent vous concerner : *La santé vient en mangeant*, *le guide alimentaire pour tous* ou *La santé en mangeant et en bougeant*, *le guide nutrition à partir 55 ans*.

Un outil de dialogue et d'échange

Il est important de ne pas tout faire à la place de la personne que vous aidez, de lui permettre de préserver ses capacités d'action et de décision. Trouver les mots et le ton justes n'est pas toujours facile, surtout lorsqu'on est fatigué ou qu'on a peu de temps. Il est important, pourtant, de veiller, autant que possible, à :

➔ être à l'écoute de ses besoins : prendre le temps de questionner, d'écouter et

de parler, en tenant compte des difficultés d'élocution, de vue ou d'audition ; ➔ ne pas porter de jugement, respecter les habitudes et les choix de la personne. Si nécessaire, vous vous efforcerez de l'amener à infléchir ses habitudes en douceur, sans la déstabiliser par des changements radicaux ; ➔ privilégier le plus possible son autonomie, sans faire à sa place ce dont elle est capable ; ➔ la solliciter pour « faire ensemble » (liste de courses, préparation du repas, choix d'activités...) ; ➔ lui laisser la responsabilité de son budget.

Prendre soin de vous pour prendre soin de l'autre

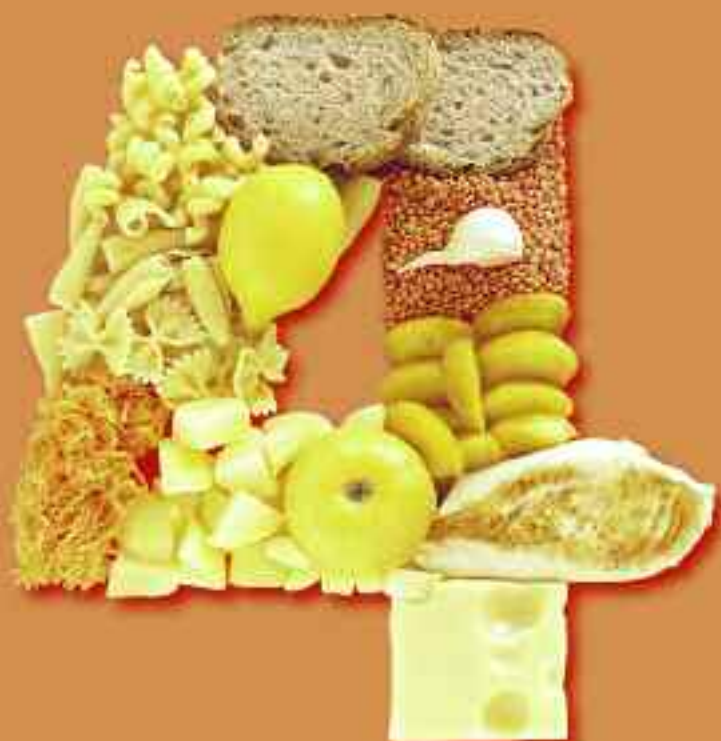
Quand on vit avec un proche ou qu'on l'aide régulièrement, il peut arriver que, focalisé sur le soutien à apporter, on oublie de prendre soin de sa propre santé. Or c'est essentiel, pour soi, mais aussi pour mieux aider l'autre.

- ➔ Ne vous sentez pas obligé de tout prendre en charge et ne culpabilisez pas si vous sentez que vous n'arrivez plus à faire face. Faites-vous aider : des structures peuvent vous apporter un soutien temporaire ou durable (voir p. 65).
- ➔ Chaque jour ou plusieurs fois par semaine, méngez un peu de temps pour vous. Maintenez au maximum vos liens avec vos amis ou votre famille.
- ➔ Surveillez votre poids, et votre santé en général. Parlez de votre rôle d'« aidant » à votre médecin, qui sera ainsi particulièrement attentif au risque d'épuisement encouru.
- ➔ Suivez les repères du PNNS qui sont adaptés à votre âge.

Si vous êtes un aidant professionnel

Lors de situations de crise ou de problèmes que vous n'arrivez pas à gérer, appuyez-vous sur la structure qui vous emploie et demandez à vous faire relayer. Dans ce cas, assurez-vous, auprès de la personne fragilisée et de son entourage, de vos collègues et éventuellement des autres professionnels, que les informations circulent et que la continuité de la prise en charge est assurée.

Les 4 points essentiels à surveiller



Quel que soit l'état de santé de la personne que vous aidez, soyez attentif aux quatre points essentiels : le poids, l'alimentation, l'hydratation et le niveau d'activité. Au moindre signe de changement, incitez-la à appeler le médecin. Ne le faites à sa place que si elle refuse.

Soyez particulièrement vigilant en cas de diabète, de maladie cardiovasculaire, mais aussi si tout ou partie de l'alimentation est fournie par des repas livrés à domicile, car ils ne sont pas toujours consommés; et surtout si la personne que vous aidez a la maladie d'Alzheimer, car le risque d'une dénutrition est élevé.

- 10 Surveiller le poids, indice de santé majeur
- 14 La dénutrition : savoir la repérer pour agir
- 16 Veiller à une bonne hydratation
- 20 Encourager le maintien d'une activité physique

Les 4 points essentiels à surveiller

Le poids

Demandez à la personne que vous aidez de se peser ou aidez-la le cas échéant :

- ➔ à se peser une fois par mois,
- ➔ à se peser une fois par semaine dans certaines situations :
 - en cas de risque de déshydratation : forte chaleur (canicule, chauffage élevé), fièvre, diarrhée, vomissements ;
 - après une infection, une hospitalisation ou un choc affectif ;
 - en cas d'insuffisance cardiaque récente.

Notez le poids sur un calendrier ou un cahier.

Lisez aussi Surveillez le poids, indice de santé majeur, page 10



Alertez le médecin si le poids a varié de 2 kg ou plus dans le mois.

L'alimentation

Soyez particulièrement vigilant :

- ➔ si la personne âgée suit un régime, qu'il soit prescrit par un médecin ou qu'elle le fasse d'elle-même ;
- ➔ si la personne que vous aidez mange moins depuis plus de trois jours ;
- ➔ si elle ne consomme plus — ou plus beaucoup — certains aliments : viande, légumes, fruits, produits laitiers...

Lisez aussi La dénutrition : savoir la repérer pour agir, page 14, Le bon rythme quotidien : 3 repas et un goûter, page 26, et Que faire en cas de manque d'appétit ? page 35.

L'hydratation

- ➔ Vérifiez que la personne que vous aidez boit au moins 1 litre d'eau par jour.
- ➔ Incitez-la à boire chaque fois que vous êtes présent.
- ➔ Veillez à ce qu'elle boive encore plus en cas de risque de déshydratation : forte chaleur (canicule, chauffage élevé), fièvre, diarrhée, vomissements.

Lisez aussi Veillez à une bonne hydratation, page 16

Le niveau d'activité

Toute baisse du niveau d'activité traduit un état de fatigue physique ou morale qui est parfois le seul signe de début d'une dénutrition. Incitez la personne que vous aidez à maintenir le plus possible :

- ➔ une activité physique : faire les courses, marcher, jardiner, faire le ménage, voire quelques exercices...
- ➔ des activités intellectuelles ou de loisirs : lecture, mots croisés, télévision,
- ➔ des contacts sociaux.

Lisez aussi Encourager le maintien d'une activité physique, page 20

Surveiller le poids, indice de santé majeur

Lorsque le poids d'une personne âgée varie de façon importante, à court ou à plus long terme, cela traduit une modification de son état de santé et nécessite un contrôle médical. Il est donc important que la personne que vous aidez se pèse régulièrement.

Se peser régulièrement

Une fois par mois...

Il est indispensable d'avoir une balance à domicile. Si nécessaire, aidez la personne à monter sur la balance, à peu près à la même heure et dans la même tenue (sans chaussures), puis notez le poids sur un calendrier ou un cahier.

... ou toutes les semaines dans certaines situations

- ➔ En cas de risque de déshydratation : forte chaleur (canicule, chauffage élevé), fièvre, diarrhée, vomissements.
- ➔ Après une infection, une hospitalisation ou un choc affectif.
- ➔ En cas d'insuffisance cardiaque récente.

Si le poids varie rapidement

Une perte ou un gain de poids sur quelques jours sont dus à une variation d'eau dans le corps.

Perte de poids : 1 à 2 kg en une semaine

➔ Cela traduit souvent un état de déshydratation. Quelques signes : bouche sèche et difficulté à avaler les aliments secs, voire parfois tout type d'aliment. La peau se fripe et les urines sont foncées.

Lisez aussi Veiller à une bonne hydratation, page 16.

➔ Contactez le médecin car être déshydraté est particulièrement dangereux lorsqu'on est âgé. En même temps, demandez à la personne de boire, ou faites-la boire un 1/2 verre de liquide (eau, potage, etc.) toutes les demi-heures.

Prise de poids : plus de 2 kg en une semaine

➔ Cela traduit une rétention d'eau dans le corps qui se manifeste par des jambes qui gonflent le soir ; elle est toujours liée à un traitement médicamenteux (pour insuffisance cardiaque ou rénale...) mal équilibré.

➔ Contactez le médecin afin qu'il rééquilibre le traitement.

Si le poids varie lentement

Une perte ou un gain de poids sur plusieurs semaines ou plus traduisent un déséquilibre entre les entrées d'énergie dans le corps (alimentation) et les dépenses d'énergie (fonctionnement du corps et activité physique).

Lisez aussi La dénutrition : savoir la repérer pour agir, page 14, et Que faire en cas de manque d'appétit ? page 35.



Perte de poids : - 5 % en 1 mois ou - 10 % en 6 mois

➔ Cela traduit une dénutrition, c'est-à-dire que la personne âgée mange moins qu'elle ne dépense.

Prise de poids : au moins + 5 % de poids après dénutrition

➔ Cela signifie que la personne âgée est en cours de guérison, et c'est très bien. Si ce n'est pas consécutif à une dénutrition, reportez-vous ci-dessous à « En cas de surpoids ».

Repères : quelques exemples de variation de poids				
Poids en kg	Perte de poids		Prise de poids	
	- 5 % en 1 mois	- 10 % en 6 mois	+ 5 % en 1 mois	10 % en 6 mois
90	85,5	81	94,5	99
80	76	72	84	88
70	66,5	63	73,5	77
60	57	54	63	66
50	47,5	45	52,5	55
40	38	36	42	44

En cas de surpoids

Quand on est âgé, le surpoids et l'obésité n'ont pas le même impact sur la santé. Lorsqu'on est plus jeune, plus le poids est élevé, plus le risque de maladies (en particulier cardiovasculaires) augmente.

Chez une personne âgée, en revanche, il ne semble pas qu'une perte de poids améliore l'état de santé ; au contraire, dans certaines situations, il se peut qu'un certain surpoids la protège : moins de fractures du col du

fémur, moins de risque de décès en cas d'hospitalisation...

Autrement dit, si la personne que vous aidez est en surpoids, il ne s'agit pas de la faire maigrir, mais simplement que son poids se stabilise, c'est-à-dire d'éviter qu'elle continue à grossir.

Prise de poids importante en peu de temps

Si la personne a pris beaucoup de poids en relativement peu de temps (ex. 10 kg en quelques mois), cela peut retentir sur sa mobilité et nuire à sa vie sociale. Demandez-lui de ne pas se mettre au régime d'elle-même, mais de consulter un médecin pour identifier les raisons de la prise de poids. Il pourra la conseiller ou l'orienter vers un diététicien. Il s'agit souvent de simplement corriger quelques « erreurs », notamment :

- ➔ en retrouvant un rythme régulier de 3 repas par jour + 1 goûter ;
- ➔ en évitant le grignotage entre ces repas, surtout de produits sucrés, gras et salés (produits apéritifs...) ;
- ➔ en consommant deux fois par jour de la viande, du poisson ou des œufs, riches en protéines ;
- ➔ en bougeant chaque jour : par exemple, marcher, voire pratiquer des exercices physiques (éventuellement avec l'aide d'un kinésithérapeute) est particulièrement important afin de préserver les muscles lors de l'amaigrissement.

Pensez à surveiller votre propre poids

Si vous maigrissez, votre charge de travail ou vos soucis sont peut-être en cause. N'hésitez pas à consulter votre médecin.



La dénutrition : savoir la repérer pour agir

Et vous ?

Vous êtes fatigué et vous n'avez pas beaucoup d'appétit ; vérifiez votre propre poids et consultez un médecin si vous constatez que vous avez perdu du poids.

Lisez aussi *Surveiller le poids, indice de santé majeur*, page 10.

Reportez-vous aux repères de ce guide, page 66.



Lorsqu'une personne âgée ne mange plus suffisamment pour couvrir les besoins du corps, on parle de dénutrition. Elle va ainsi perdre des muscles et se sentir épuisée, ce qui entraîne un risque de chutes. À terme, son organisme sera plus vulnérable aux maladies infectieuses ou à l'aggravation d'une maladie chronique. Par ailleurs, la personne fatiguée réduit ses contacts sociaux et est plus sujette à la dépression. Il est donc important de détecter la dénutrition tôt, car elle peut ainsi être soignée très efficacement.

Surveiller le poids tous les mois

Une perte de poids de 5 % en un mois ou de 10 % en 6 mois traduit une dénutrition. Dès l'amorce d'un amaigrissement de cet ordre, il faut s'en inquiéter.

Être attentif à l'appétit

Une perte d'appétit entraîne presque toujours une dénutrition.

- ➔ Veillez à la quantité et à la variété de l'alimentation.
- ➔ Si vous ne prenez pas vos repas avec la personne âgée :
 - demandez-lui si elle mange bien quatre fois par jour et ce qu'elle mange à chaque fois ;
 - si possible, vérifiez ce qui reste de son dernier repas.

Faites un tour dans le réfrigérateur : s'il est vide, peut-être ne fait-elle plus ses courses. Dans ce cas, voyez ensemble pourquoi et comment y remédier : courses à faire ensemble, livraison à domicile, voire portage des repas ; si le contenu du réfrigérateur n'a pas changé depuis votre dernière vérification, demandez-lui pourquoi elle n'a pas mangé ;

- soyez attentif à l'apparence de la personne âgée : flotte-t-elle dans ses vêtements ?
- son animal de compagnie a-t-il grossi dernièrement ? Cela pourrait indiquer qu'il mange à sa place.

Lisez aussi *Que faire en cas de manque d'appétit ?* page 35, et *Que faire en cas de difficultés à manger ?* page 41.

Que faire si la personne que vous aidez ne mange pas assez ?

Parlez-en ensemble pour identifier la cause.

- ➔ Une alimentation plus facile à manger, plus adaptée à ses goûts ou plus relevée est peut-être nécessaire.
- ➔ La personne âgée a peut-être mal aux dents, ou son dentier est mal adapté.
- ➔ Elle prend des médicaments avant les repas, ce qui peut lui couper l'appétit. Demandez au pharmacien s'il est possible de changer le moment de leur prise.

Encouragez-la à en parler à son médecin.

Au besoin faites-le vous-même ; il vous conseillera et vous orientera éventuellement vers un diététicien.

Si elle n'a pas le moral et manque de compagnie.

Essayez de solliciter le soutien de l'entourage familial ou amical.



Veiller à une bonne hydratation



Signes de déshydratation

Bouche très sèche,
peau qui se fripe,
constipation, diarrhée
ou vomissements,
fatigue importante
ou asthénie,
urines très colorées
et très odorantes.



Alertez le médecin
(et la famille si vous
intervenez à titre
professionnel) et
faites boire la personne
le plus possible.

L'eau en quantité suffisante est indispensable pour assurer l'élimination des déchets par les reins et le transit intestinal. Or, avec l'âge, la sensation de soif s'estompe pour disparaître ensuite complètement, entraînant un risque de déshydratation qui peut s'avérer grave. Il faut donc penser à « boire sans soif ».

Inciter la personne âgée à boire 1 litre à 1,5 litre d'eau par jour...

1 litre d'eau environ est apporté par les aliments et 1 litre d'eau au moins doit être consommé sous forme de boissons diverses.

En variant les plaisirs

- ➔ L'eau pure d'abord, du robinet ou en bouteille au goût de la personne, plate ou gazeuse.
- ➔ Les potages et bouillons de légumes, notamment en cas de forte chaleur ou de fièvre (quand on transpire), car la transpiration fait perdre de l'eau et du sel.
- ➔ Un fruit pressé ou un verre de jus de fruit sans sucre ajouté, qui apporte des vitamines.

- Le lait, nature et aromatisé (chocolat, lait fraise, etc.), qui apporte du calcium.
- Le thé, le café, la chicorée, la tisane.
- L'eau aromatisée et les sirops de fruits.

Tout au long de la journée

Rappelez à la personne que vous aidez qu'il faut boire pendant les repas mais aussi en dehors des repas.

Boire encore plus dans certains cas

- Un « petit appétit » de la personne entraîne un apport plus réduit d'eau par les aliments.
- La fièvre ou une température élevée (canicule ou chauffage trop élevé), afin de compenser la perte d'eau par la transpiration, même si la personne fragilisée ne se rend pas compte qu'elle transpire. Dans ce cas, boire 1/2 litre par degré de fièvre au-delà de 37 °C et si la température extérieure est supérieure à 30 °C.
- La prise de certains médicaments (diurétiques, neuroleptiques...) augmente les pertes d'eau.



Astuces pour boire davantage

- Placez en évidence une bouteille ou une carafe d'eau et un verre.
- Prévoyez de petites bouteilles d'eau, plus faciles à manipuler que des bouteilles de 1,5 litre.

- ➔ Si la personne tremble beaucoup, un verre avec bec verseur ou un verre avec une paille courbe est pratique pour éviter qu'elle en renverse le contenu.
- ➔ Si la personne âgée n'est pas convaincue de la nécessité de boire, faites-vous aider par le médecin en lui demandant une ordonnance indiquant la quantité d'eau à boire chaque jour et à quel moment.
- ➔ Si la personne mange bien, mais rechigne à boire, favorisez les aliments qui apportent beaucoup d'eau (melon, fruits, tomate, concombre, sorbets, fromage blanc, etc.).
- ➔ Vous pouvez lui faire un tableau de ce qu'elle doit boire dans la journée.

Exemples pour boire suffisamment dans la journée



Petit-déjeuner :
1 grand bol de café,
de chicorée ou de thé
et 1 verre de jus d'orange



Matinée :
1 verre d'eau



Déjeuner :
2-3 verres d'eau



Goûter :
1 tasse de thé nature
ou au lait, de chocolat
ou de chicorée.



Dîner :
1 bol ou une assiette
de potage et 2 verres d'eau



Soirée :
1 tasse de tisane

Quelles solutions si la personne ne veut pas boire ?

La personne peut refuser de boire pour des raisons bien précises. Discutez-en avec elle. Rappelez-lui qu'elle se met en danger si elle ne boit pas. Il existe souvent des solutions...

En cas de fuites urinaires ou d'incontinence

Lui proposer, par exemple :

- ➔ d'installer une chaise percée à proximité de son lit (surtout si les toilettes sont éloignées de la chambre) ;
- ➔ de porter des vêtements amples et des sous-vêtements faciles à enlever pour gagner du temps ;
- ➔ de réaménager un peu son appartement pour faciliter ses déplacements.

En cas de problèmes pour déglutir ou de « fausse route »

Vous devez en parler au médecin ; il conseillera éventuellement des boissons gélifiées.

En cas de réveils nocturnes pour aller aux toilettes

Conseillez-lui d'éviter de boire à partir de la fin d'après-midi, excepté le potage du dîner, et de boire plus le matin (2 verres d'eau dans la matinée par exemple), au déjeuner et en début d'après-midi.



Encourager le maintien d'une activité physique

Conserver une activité physique régulière favorise le bien-être, améliore la santé et préserve l'autonomie. Elle permet d'entretenir ou de développer les muscles et ainsi de diminuer le risque d'une chute. Lorsqu'on a peur de tomber ou qu'on est fatigué, on n'ose plus bouger. Résultat : on a de plus en plus de mal à se déplacer. Aussi, il est important que vous encouragiez la personne que vous aidez à bouger au maximum de ses possibilités.

Favoriser l'autonomie

— — — — —
Même pour aller plus vite, ne faites pas tout à la place de la personne que vous aidez.

Trouver ensemble des activités adaptées

- ➔ Parlez-en ensemble et encouragez-la. Proposez-lui des objectifs réalistes compte tenu de son état de santé ou de sa forme.
- ➔ Soyez attentif à ce qu'elle ne s'engage pas dans une activité physique trop fatigante ou trop longue, ce qui la mettrait en situation d'échec, voire de repli sur elle-même.
- ➔ Les activités ménagères sont des activités physiques, y compris les petites choses : éplucher les légumes, etc.

Au quotidien, inciter la personne à :

- ➔ Assumer les tâches ménagères dans la mesure de ses possibilités, sans vouloir faire « comme avant ».
- ➔ Aller à pied faire les courses.
- ➔ Sortir marcher, même peu de temps, pour changer d'environnement.
- ➔ Participer à la préparation du repas.
- ➔ Continuer à faire sa toilette et à s'habiller seul le plus possible.



Proposer des exercices à pratiquer tous les jours

**Pour s'étirer, s'assouplir, garder le sens de l'équilibre
et préserver les articulations**

➔ Trotter sur place : debout, en restant sur place, mimer une course, en montant les genoux et en balançant les bras d'avant en arrière. Commencer lentement, puis accélérer. Respirer normalement. Faire cet exercice pendant au moins 15 secondes, se reposer quelques secondes, puis recommencer trois fois.



➔ Assis sur une chaise, lever une jambe et la laisser tendue quelques secondes, puis la reposer. Répéter l'opération dix à trente fois, trois fois par jour, en augmentant progressivement le temps de l'exercice et en changeant de jambe. Variante : poser la jambe tendue sur un petit tabouret et faire des mouvements de cheville.



Pour maintenir sa force musculaire

➔ Bras tendu, tenir une petite bouteille d'eau (1/2 litre) à moitié remplie. Faire des rotations avec la main de façon à renverser la bouteille vers le bas, puis vers le haut, et répéter ce mouvement dix fois, en s'efforçant de bien respirer tout au long de l'exercice. Recommencer avec l'autre bras. Augmenter au fil des mois la quantité d'eau dans la bouteille.



➔ Assis dans un fauteuil, marcher « sur les fesses » [avancer et reculer dans l'assise du fauteuil] pour garder la souplesse minimale indispensable à la mise en position debout et à la marche.



➔ Faire travailler ses doigts : pétrir le plus fort possible une balle de mousse ou un foulard roulé en boule.

L'alimentation au quotidien : s'organiser ensemble



Manger est un plaisir que l'on peut garder toute sa vie. Permettre à la personne âgée de garder son appétit et faire du repas un moment privilégié sont les meilleures aides que vous pouvez lui apporter. Pour cela, l'échange et le partage sont très importants. Cependant, faites attention à ne pas vous substituer à elle, même si vous pensez bien faire.

- 26 Le bon rythme quotidien, 3 repas et un goûter
- 28 L'organisation des repas : un moment de partage
- 35 Que faire en cas de manque d'appétit ?
- 39 Que faire en cas de perte du goût ?
- 41 Que faire en cas de difficultés à manger ?

Le bon rythme quotidien : 3 repas et un goûter

Penser à s'hydrater

— — — — —
Rappelez à la personne
de boire à chaque
repas et entre les
repas.



Quels que soient les activités et le mode de vie de la personne âgée, maintenir un rythme alimentaire de trois repas par jour et y ajouter un goûter ou une collation permet de bien répartir les apports dans la journée et de réguler la glycémie (taux de sucre dans le sang).

C'est important car, avec l'âge, le fonctionnement du corps est sujet à des modifications : la digestion est plus longue et plus difficile. Pour la faciliter, tous les repas et le goûter doivent être espacés d'au moins trois heures.

Le petit-déjeuner

C'est un repas à ne pas négliger : il permet à l'organisme de se recharger en énergie après la nuit.

➔ Pour éviter qu'elle manque de sucre le matin en se levant et risque un malaise qui peut entraîner une chute, veillez à ce que la personne que vous aidez prenne son petit-déjeuner moins de 12 heures après le dîner de la veille.

➔ Si elle a très faim le matin, n'hésitez pas à lui conseiller de ne pas se priver !

➔ Au menu : une boisson + un produit céréalier (pain, biscottes...), un produit laitier (lait, yaourt, fromage...) et un fruit (éventuellement pressé) ou un jus de fruit.

Le déjeuner

Ce repas, souvent le principal de la journée, devrait rester si possible structuré, c'est-à-dire servi dans l'ordre « traditionnel » entrée + plat + fromage + dessert, et apporter des protéines (viande ou poisson ou œufs).

Le goûter

À cet âge, il est nécessaire pour mieux réguler la glycémie, les glucides étant plus difficilement stockés dans le foie et les muscles.

➔ Il permet en outre d'augmenter les apports de ceux qui mangent relativement peu aux repas.

➔ Prévoir un ou deux aliments à choisir parmi les groupes suivants : fruits, pain ou biscuits, produits laitiers + 1 boisson chaude ou froide.

Le dîner

Une soupe légère, un fromage blanc et une compote... ça ne suffit pas pour le soir !

➔ Il est important de mettre au menu des produits céréaliers (pâtes, riz, semoule...), qui vont recharger l'organisme en glucides complexes pour la nuit et, souvent, permettre un meilleur sommeil.

➔ Il vaut mieux éviter que la personne mange trop longtemps avant de se coucher, mais si c'est le cas, prévoyez-lui une collation avant d'aller au lit.



En cas de réveil nocturne

Une petite collation (fruit, laitage, compote...) peut aider à retrouver le sommeil.

L'organisation des repas : un moment de partage

Concevoir ensemble des menus variés, adaptés aux goûts et aux capacités de mâcher et d'avaler de la personne que vous aidez, c'est important pour donner envie de manger. Suscitez et encouragez sa participation au choix et à la préparation du repas. Et incitez-la à bouger : c'est une excellente façon de stimuler l'appétit !

Les courses

Faire la liste des courses ensemble

- ➔ Si la personne âgée ne manifeste pas spontanément d'envies particulières, évoquez ensemble ce qui peut les réveiller : souvenirs d'enfance, aliments et recettes préférées, ses talents de « cordon-bleu »... Consultez avec elle des publicités, des livres de recettes ou des magazines.
- ➔ Reportez-vous aux repères p. 66 pour veiller à la variété des produits à mettre au menu chaque jour.
- ➔ Prévoyez des aliments destinés aux goûters et collations : produits laitiers, biscuits, pain, fruits, compotes, etc.





L'ÉQUILIBRE DU BUDGET EN PLUS

- Pensez aux œufs, aux morceaux de viande à cuisson longue, aux produits laitiers, aux poissons en conserve (thon au naturel, sardines à l'huile...) : ils apportent des protéines d'aussi bonne qualité que les morceaux à cuisson rapide et le poisson frais.
- Choisissez des légumes et des fruits de saison, normalement moins chers et plus goûteux.
- N'hésitez pas à acheter des légumes en conserve ou surgelés, ils sont de bonne qualité nutritionnelle.
- Mettez les féculents, peu chers, au menu de chaque repas : pain (le pain de campagne se conserve plusieurs jours), autres produits céréaliers (pâtes, riz...), pommes de terre et légumes secs.



Faire les courses

- ➔ Si c'est possible, allez à pied faire les courses ensemble dans un commerce de proximité, au marché... Cela permet à la personne fragilisée de conserver l'habitude de marcher et d'échanger avec l'extérieur.
- ➔ Prenez le temps de regarder les étals, de choisir ensemble.
- ➔ Incitez-la à goûter autre chose que des aliments « routiniers ».
- ➔ Préférez les petits conditionnements pour éviter les restes et... alléger le panier.
- ➔ Profitez des promotions sur les produits frais, mais vérifiez la date limite de consommation, souvent très courte.
- ➔ Beaucoup de magasins livrent à domicile, ce qui permet d'éviter de porter les produits lourds et de faire des réserves de produits non périssables.

Le bon geste

— — — — —
À avoir toujours en stock : lait UHT ou en poudre, café, thé, sucre, biscuits, farine... Vérifiez régulièrement la date limite de consommation (« à consommer de préférence avant le... »).

À retenir

Pour les paquets encombrants ou lourds, se faire aider par des voisins ou amis (voiture) ou se faire livrer à domicile.

Pratique : le micro-ondes

N'ayez pas peur de vous en servir : il réchauffe rapidement les aliments, préserve leur goût et est facile à utiliser, en veillant à respecter les consignes du fabricant, comme pour tout appareil ménager.

➔ S'il n'y a pas d'autre solution, vous pouvez avoir recours de temps en temps à la livraison de repas à domicile.

Lisez aussi Livraison à domicile : le portage des repas, page 33.

➔ Si vous intervenez en tant que professionnel, sollicitez si possible l'entourage de la personne âgée (famille, amis, voisins) pour faire les courses.

Ranger les courses

➔ Si c'est vous qui rangez, veillez à respecter la place habituelle des produits (sucre à gauche dans le buffet de la cuisine, etc.).

➔ Soyez particulièrement attentif aux règles d'hygiène, une personne fragilisée étant très sensible aux intoxications alimentaires.

La préparation des repas

Faire à manger : un moment d'échange

➔ Demandez à la personne que vous aidez ce qu'elle a envie de manger, un conseil de recette... Évoquez ensemble ses plats préférés, racontez les petites histoires du quartier...

➔ Pendant que vous préparez le repas, buvez un verre d'eau ensemble et, de temps en temps, pourquoi pas un petit apéritif (vin cuit, par exemple).

➔ Sollicitez la personne : demandez-lui de vous aider à éplucher les légumes, de laver le petit matériel de cuisine...



➔ Stimulez son appétit. Un plat qui mijote, des oignons qui rissoient, une corbeille de fruits colorée... La cuisine, ça commence avec les yeux et le nez !

Adapter sa manière de cuisiner

Quand on est âgé, on perçoit souvent moins bien les goûts. Relevez les saveurs :

- ➔ en utilisant des herbes aromatiques (ciboulette, persil, thym, basilic...), bulbes (oignon, ail, échalote), condiments (moutarde) et épices (poivre...) ;
- ➔ en confectionnant des plats en sauce avec du vin... ;
- ➔ en privilégiant l'huile pour cuisiner (huile d'olive...) ou assaisonner (huile de colza...) et en mettant un peu de beurre ou de crème fraîche sur les légumes : les matières grasses augmentent la saveur et l'onctuosité ;
- ➔ en salant mais sans excès. Goûtez pour vérifier l'assaisonnement.



« Je ne suis pas présent tous les jours, comment organiser les repas ? »

Préparez un ou deux plats pour deux ou trois jours, et conditionnez-les en portions repas, adaptées à l'appétit de la personne. Inscrivez en gros le nom du plat, la date de préparation et le jour où il doit être consommé (lundi, mardi...) et éventuellement faites un pense-bête à scotcher sur la porte du frigo.

À consommer jusqu'au...

Respecter la date limite de consommation des aliments.
Vérifier que les restes sont consommés rapidement et ne « traînent » pas au réfrigérateur.

S'hydrater

Veillez à ce que la personne pense à boire.



Le déroulement des repas

Il est bon que la personne prenne son temps pour manger et soit le plus autonome possible dans ses gestes.

➔ Il peut être important pour elle que le moment du repas se déroule dans un certain cadre (jolie nappe, jolie vaisselle, bouquet de fleurs sur la table, plat décoré d'un brin de persil ou d'une rondelle de citron...). Encouragez-la à s'habiller pour le repas.

➔ Aidez-la à s'installer confortablement à table et, si nécessaire, servez-la. Évitez les grosses portions, qui risquent de lui couper l'appétit ; il vaut mieux la resservir ensuite.

➔ Si vous êtes un proche, essayez de partager son repas chaque fois que c'est possible, car manger ensemble, c'est partager un moment de plaisir.

➔ Asseyez-vous avec elle pour lui tenir compagnie même si vous ne partagez pas son repas. Vous voir bouger pendant qu'elle mange peut perturber son appétit.

➔ Si elle a du mal à se servir de couverts, vous pouvez l'aider à couper sa viande. Pensez aussi à lui procurer des couverts ergonomiques adaptés : un ergothérapeute ou le CLIC (voir p. 65) peuvent vous indiquer les magasins spécialisés.

➔ Proposez-lui d'inviter de temps en temps des amis, ses petits-enfants...

Que faire des restes ?

Les restes doivent être réutilisés rapidement, une seule fois, tels quels ou pour confectionner un autre plat. Ils peuvent aussi être congelés, dans un emballage adapté (barquette hermétique, film alimentaire...).



Ne recongelez jamais un aliment ou un plat qui a déjà été congelé.

Livraison à domicile : le portage des repas

Une bonne idée... à défaut d'autre solution

Renseignez-vous auprès des CCAS pour cette prestation (voir p. 65).

Même si l'alimentation proposée est variée, soyez particulièrement vigilant :

- ➔ si la personne âgée réchauffe plusieurs fois le même plat ou garde les restes trop longtemps, et qu'elle ne perçoit plus les odeurs, il peut arriver qu'elle consomme des aliments avariés ;
- ➔ moins la personne « bouge » (courses, participation à la préparation du repas, etc.), moins elle reste autonome ;
- ➔ surveillez régulièrement son poids afin de savoir si elle mange suffisamment. Si elle maigrit, il faudra envisager une autre solution.

Établir le menu ensemble

- ➔ Remplissez la feuille de commande avec la personne en tenant compte de ses goûts et préférences, bien sûr, mais aussi de ses capacités de mastication et du menu des autres repas de la journée et du goûter ou de la collation.
- ➔ N'oubliez pas non plus les repères de ce guide (voir p. 66).
- ➔ Si vous vous apercevez que le déjeuner est son seul repas de la journée, achetez des aliments faciles à prendre en collation (laitages, fruits, biscuits, chocolat...).

Pour stimuler l'appétit

— — — — —
Transvasez les
différentes
préparations dans une
assiette, un ramequin,
etc., la présentation
en barquettes n'étant
pas forcément
très appétissante.



En alternance

— — — — —
Si cela est possible,
il est préférable
d'alterner les repas
livrés et les repas
faits maison.

Après livraison, comment procéder ?

Voici quelques conseils, à rappeler éventuellement à la personne que vous aidez si c'est elle qui gère la livraison de ses repas. Veillez en outre à ce qu'elle pense à boire.

« Liaison chaude »

Cela signifie que les plats sont maintenus au chaud de la cuisson à la livraison.

- ➔ Mettez immédiatement au réfrigérateur l'entrée et le dessert (sauf le fruit frais).
- ➔ Laissez le plat principal dans le plateau isotherme jusqu'à consommation.
- ➔ Si nécessaire, réchauffez le plat principal au micro-ondes ou à la poêle ; vous pouvez éventuellement ajouter des aromates.
- ➔ Goûtez et, si besoin uniquement, assaisonnez.
- ➔ Si tout n'est pas consommé à midi, mettez au réfrigérateur les restes qui peuvent être consommés le soir, mais pas plus tard. Sinon, jetez-les.

« Liaison froide »

Cela signifie que le plat cuisiné est transporté et livré, après refroidissement, dans un conteneur réfrigéré.

- ➔ Dès livraison, stockez le repas au réfrigérateur.
- ➔ Réchauffez le plat principal juste avant consommation en rectifiant si nécessaire l'assaisonnement et l'onctuosité (attention aux plats trop secs et/ou insipides).
- ➔ Jetez les restes.
- ➔ Les barquettes non ouvertes peuvent être consommées jusqu'à la date indiquée sur l'étiquette. Au-delà, jetez-les.



Que faire en cas de manque d'appétit ?

Avec l'âge, on a souvent de moins en moins d'appétit, on est plus rapidement rassasié... La prise de médicaments ou une baisse de moral plus ou moins grave peuvent aussi retentir sur l'alimentation. Or, nos besoins alimentaires ne diminuent pas avec l'âge. Manger trop peu fragilise, surtout lorsqu'on doit faire face à un stress ou une maladie.



En parler au médecin

Une perte d'appétit qui se traduit par un amaigrissement, même léger (2 kilos), est un signal d'alarme à cet âge. Parlez-en au médecin et signalez-lui toute modification récente dans l'environnement, le comportement ou l'état de santé de la personne que vous aidez.

Aider la personne à mieux manger

Parallèlement au traitement éventuel prescrit par le médecin, encouragez la personne à mieux manger ; votre présence et vos conseils vont bien souvent la stimuler et faire la différence.

➔ Tenez compte au maximum de ses goûts, de sa capacité à bien mâcher et avaler, et adaptez les portions aux quantités qui lui semblent acceptables.

Autonomie

Même si vous l'aidez à faire ses courses, à préparer le repas ou à s'alimenter, il est important de laisser la personne faire le maximum de ce qu'elle peut faire elle-même.



➔ Si la personne que vous aidez a un handicap, veillez à l'aider à s'installer confortablement à table, ou dans son lit si elle ne peut plus se lever.

Si la personne est vite rassasiée

Souvent, une personne âgée fragilisée trouve difficile de prendre un « vrai repas ». Dans ce cas, vous pouvez :

➔ lui proposer de manger plus souvent dans la journée : la personne accepte bien souvent d'ajouter un goûter et des collations réparties dans la journée, en gardant trois repas principaux où elle mange peu.

➔ « enrichir » le peu qu'elle consomme pour compenser. C'est peu coûteux et facile avec des produits de base : lait concentré non sucré, fromage râpé, œufs, jambon... Enrichissez ainsi gratins, potages, purées... Pensez à faire une sauce béchamel ou à préparer une omelette aux pommes de terre, oignons, fromage, fines herbes... En dessert ou en collation, proposez un entremets « riche » : gâteau de riz ou de semoule, pain perdu, lait de poule, crème de marron, crème aux œufs, flan, crème glacée, etc.

Si la personne n'a pas envie de manger de la viande

Il est important qu'elle continue à avoir de bons apports en protéines animales, qu'elle trouvera dans le poisson, les œufs et les produits laitiers. S'il s'agit d'un problème de mastication, la viande peut être moulinée.

Si elle prend beaucoup de médicaments

Le fait de prendre un ou plusieurs médicaments, surtout

en même temps, peut couper l'appétit : certains médicaments modifient le goût des aliments, d'autres peuvent entraîner une sécheresse de la bouche qui gêne la déglutition, ou des troubles digestifs lorsqu'ils sont pris au début du repas, avec plusieurs verres d'eau pour les faire passer ; cela peut aussi entraîner une sensation d'estomac plein.

➔ Demandez au médecin ou au pharmacien s'il est indispensable que les médicaments soient pris avant le repas et pas à un autre moment.

➔ Sauf avis contraire du pharmacien ou du médecin, n'écrasez pas les médicaments et ne les mélangez pas avec les aliments.

➔ Si le changement du moment de la prise n'améliore pas l'appétit, le médecin pourra prescrire des compléments nutritionnels oraux.

Astuce

Si une préparation manque d'onctuosité, ajoutez-y une part de crème de gruyère et mélangez bien le tout. En plus, cela ajoute de la saveur.



Les compléments nutritionnels oraux

Ce sont des produits riches en énergie et en protéines, sous forme liquide ou en poudre à diluer, à boire ou à mélanger à des aliments ; ils complètent l'alimentation normale, mais ne doivent pas la remplacer. Ils peuvent être remboursés par la Sécurité sociale dans certains cas. Quoiqu'il en soit, il est important que le médecin soit tenu informé régulièrement de la manière dont sont consommés ces produits, ainsi que du poids de la personne.



Si la personne que vous aidez n'a plus du tout d'appétit ou que l'ensemble des mesures proposées n'apporte pas de résultat satisfaisant, parlez-en avec le médecin, qui pourra envisager d'autres stratégies.

Si la personne n'a pas le moral

Cela peut arriver. Il n'est en effet pas facile d'accepter de vieillir, de se rendre compte que l'on perd certaines capacités ou de supporter d'importants bouleversements dans sa vie (accident, deuil, hospitalisation temporaire)... De nombreux signaux peuvent vous alerter : envie de ne rien faire, refus de voir ses proches, refus de l'aide d'autrui, mais aussi parfois simple fatigue.

Cela peut retentir sur l'alimentation. La personne peut ne plus vouloir se faire à manger, refuser de manger, ne plus sentir les goûts, manger n'importe quand et n'importe comment....

Dialoguer avec elle, lui demander ce qui se passe sans lui suggérer de réponses et l'écouter est important. Si possible, demandez à ses amis, à sa famille ou à ses voisins de passer la voir et également de l'inviter.

Ce guide ne prétend pas vous donner de réponses pour affronter les situations d'« état dépressif » ; c'est avec la personne, le médecin et l'entourage de voir ce qui peut être mis en place. Mais il est important de veiller à ne pas laisser s'installer une baisse de l'appétit ou de l'alimentation. Pour cela :

- ➔ demandez-lui régulièrement ce qu'elle a préparé à manger, ce qu'elle a mangé et ce qu'elle aurait envie de manger,
Lisez aussi La dénutrition : savoir la repérer pour agir, page 14.
- ➔ demandez-lui de se peser ou aidez-la à le faire,
Lisez aussi Surveiller le poids, indice de santé majeur, page 10.
- ➔ préparez-lui ce qu'elle aime, proposez une collation, si possible partagez un repas avec elle.



Que faire en cas de perte du goût ?

Avec l'âge, il peut arriver que l'on perçoive moins le goût des aliments. D'autres causes peuvent altérer la perception des saveurs : certains médicaments, une mycose buccale, des dents en mauvais état, la sécheresse de la bouche, un régime sans sel, une déshydratation, une dénutrition, une maladie... La baisse de l'odorat joue également dans la mesure où les bonnes odeurs contribuent à ouvrir l'appétit.

Conseils généraux

- ➔ Soyez plus que jamais attentif à varier l'alimentation selon les repères de ce guide (voir p. 66) : lorsqu'elle est trop monotone, cela ne favorise pas l'appétit.
- ➔ Pour éviter une déshydratation et une sécheresse de la bouche, rappelez à la personne qu'elle doit boire en quantité suffisante, 1 litre à 1,5 litre d'eau par jour.
- ➔ Conseillez-lui de mastiquer suffisamment longtemps afin que les aliments expriment leur saveur.
- ➔ Voyez avec elle si elle a besoin d'aller chez le dentiste.



**Escalope de poulet
à la moutarde :
préparez une sauce
qui donne du goût...**

N'oubliez pas

**Ce sont les goûts
de la personne
que vous aidez
qui comptent,
et pas les vôtres.**

Pour donner du goût

- ➔ Utilisez l'ail, l'oignon, l'échalote, les fines herbes, les aromates et les épices (poivre, paprika, curry, cannelle, noix de muscade, etc.), de la moutarde, du coulis de tomate, du bouillon cube, du citron pressé...
- ➔ Si vous mixez les aliments, pensez à ajouter du jus, de la crème de gruyère, pour apporter de la saveur, car le fait de mixer les aliments leur fait perdre de leur goût.
- ➔ Salez juste avant de consommer plutôt que pendant la cuisson, le goût du sel est ainsi mieux conservé.

À table

- ➔ Apportez le plat mijoté ou le potage en soupière sur la table pour qu'il diffuse bien ses arômes et éveille ainsi l'appétit.
- ➔ Si c'est important pour la personne, dressez une jolie table.
- ➔ Et, pourquoi pas, proposez-lui un verre de vin ou d'apéritif pour ouvrir l'appétit.



Que faire en cas de difficultés à manger ?

Si on a mal aux dents ou à la bouche, si on a un problème de dentier ou des difficultés à mastiquer ou à avaler, on mange peu et, à terme, on se dénutrit.

Il est donc important que vous puissiez repérer ces situations chez la personne que vous aidez et que vous en parliez au médecin ou au dentiste. Voici quelques conseils pour vous permettre de tenir compte des difficultés de la personne fragilisée.

Lisez aussi *La dénutrition : savoir la repérer pour agir*, page 14.

Problèmes de dents ou de dentier

Bien mâcher permet de révéler les odeurs et saveurs des aliments, ce qui stimule l'appétit. Si la personne a mal aux dents ou qu'elles sont en mauvais état, si elle ne peut plus bien mâcher, si son dentier lui fait mal ou bouge, il lui est impossible de manger correctement, surtout les aliments durs comme la viande, les légumes et fruits crus.

- ➔ Incitez-la à consulter un dentiste.
- ➔ Préparez une alimentation plus tendre : plats mijotés et ragoûts, poissons en papillote. Pensez aux œufs, aux laitages...
- ➔ Privilégiez les fruits mûrs, les fruits cuits arrosés de jus d'agrumes frais, les compotes, les fruits pressés.
- ➔ Consultez éventuellement un diététicien, qui vous donnera des conseils pratiques.



L'importance du dentier

Un dentier ne sert pas qu'à manger, il permet aussi de ne pas avoir les joues creuses, ce qui change beaucoup le visage. Inciter la personne à mettre son dentier est donc important pour son image, même si elle l'enlève pour manger. Mais, s'il fait mal ou est mal adapté, il faut consulter le dentiste.

Lisez aussi *Veiller à une bonne hydratation*, page 16.

Problèmes buccaux

Si la personne que vous aidez a des difficultés à avaler, elle a peut-être des problèmes buccaux. Si sa bouche est très rouge ou au contraire blanche, il faut consulter le médecin. Si la personne n'a pas beaucoup de salive et a donc la bouche sèche, surtout si elle boit peu :

- ➔ faites-la boire régulièrement, dont un peu d'eau avant le repas ;
- ➔ les aliments secs risquant d'entraîner une « fausse route », préparez une alimentation qui passe mieux : tendre et surtout mouillée (c'est-à-dire avec de la sauce) ;
- ➔ veillez à ce que la nourriture ne soit pas trop épicée ;
- ➔ un plat servi tiède est plus facile à manger ; évitez en tout cas le très chaud et le très froid ;
- ➔ proposez beaucoup de produits aqueux : produits laitiers, fruits, sorbets.



Difficultés à avaler

Si la personne tousse quand elle avale des morceaux et quand elle boit, il est probable qu'elle ait des troubles de la

déglutition, mais c'est au médecin d'établir le diagnostic. Si c'est bien le cas, vous pouvez l'aider :

- ➔ en lui proposant une alimentation mixée et mouillée (mais pas trop liquide), qui glisse plus facilement, idéalement sans grumeaux ;
- ➔ en évitant les aliments de type spaghettis, riz, semoule, petits pois ;
- ➔ en évitant les liquides ou alors en veillant à les donner par petites gorgées. Prévoyez plutôt de l'eau gélifiée, de la soupe, des sorbets, de la compote ;
- ➔ en expliquant à la personne que sa position à table est importante pour que ce qu'elle mange « passe » bien : bien assise, tête légèrement penchée en avant ; par ailleurs, prendre son temps pour manger est important ;
- ➔ si vous devez l'aider à manger, asseyez-vous pour être à sa hauteur et ne pas l'obliger à lever la tête, et vérifiez qu'elle ait fini sa bouchée avant d'en proposer une autre.

En cas de problème de déglutition lié à un traitement, le médecin modifiera le traitement.

Boisson gélifiée « maison »

— — — — —
2 à 3 mesures de poudre épaississante du commerce selon la texture souhaitée, 150 ml de liquide (eau + sirop, jus de fruit...). Versez l'épaississant progressivement et homogénéisez le tout à l'aide d'un fouet. Conditionnez la boisson obtenue en petites portions et mettez au réfrigérateur. À consommer dans les 24 heures.



Aider la personne souffrant de maladie



Lorsque la personne est fragilisée par une maladie, l'alimentation et l'activité physique jouent un rôle important dans la prise en charge, mais aussi pour le plaisir qu'elles peuvent apporter.

Quelles sont les recommandations spécifiques et comment faire au quotidien ? Voici quelques réponses.

- 46 Alimentation et diabète
- 49 Alimentation et problèmes cardiovasculaires
- 50 Alimentation et maladie d'Alzheimer
- 53 Alimentation et cancer
- 54 Les escarres
- 55 La nutrition entérale à domicile

Alimentation et diabète

Surveiller le poids

— — — — —
Un poids stable est la meilleure garantie que la personne mange assez, ni trop peu, ni trop. Demandez-lui de se peser (ou aidez-la à se peser) tous les mois.



Associer les recommandations alimentaires et le traitement médical éventuellement prescrit est nécessaire pour éviter les complications graves que peut entraîner cette maladie. Pour apporter une aide efficace, il est important de bien respecter les horaires auxquels la personne âgée doit prendre des médicaments ou avoir des injections d'insuline et les moments de la journée où elle doit manger, car les deux sont liés.

Inciter la personne à suivre les repères du guide

- ➔ Se reporter au tableau page 66.
- ➔ Se nourrir à des heures très régulières. Faire trois repas par jour + un goûter, voire plus si le médecin le prescrit. Ne pas sauter de repas.
- ➔ Le grignotage est à éviter. Il vaut mieux faire une collation à heure fixe, avec un fruit, une compote ou une crème dessert peu sucrée et une boisson non sucrée et sans alcool.
- ➔ Il n'est pas utile de manger moins, au contraire, cela déséquilibre le diabète.
- ➔ Limiter la consommation de sucre (sucre blanc ou roux)

et de graisses. Les produits sucrés seront pris seulement après avoir mangé autre chose (pas à jeun), idéalement à la fin du repas.

➔ Les féculents, dont le pain, font partie de chaque repas, en quantité adaptée à l'appétit.

➔ Ne pas limiter les protéines : viande ou poisson ou œufs 1 ou 2 fois par jour et 3 ou 4 produits laitiers par jour.

L'hypoglycémie

L'hypoglycémie est une diminution du taux de glucose du sang ; c'est un événement très fréquent qui peut être grave s'il n'est pas rapidement corrigé. Il est généralement précédé de signes souvent identiques chez une même personne : sueur, tremblements, accélération de la fréquence cardiaque, pâleur, trouble de l'équilibre, sensation douloureuse de faim, etc.

Comment réagir ?

➔ Il est très important que la personne mange immédiatement du sucre pour faire remonter sa glycémie avec, par exemple, 2 cuillères à café de miel (ou 2 morceaux de sucre) et un verre de jus de fruits. Dans ce cas, la difficulté est que la personne ne comprend pas toujours ce qui lui arrive.

➔ Tout épisode d'hypoglycémie doit être signalé au médecin car un ajustement du traitement est le plus souvent nécessaire.

Inciter la personne à bouger

L'activité physique est indispensable pour améliorer l'équilibre du diabète et la tension artérielle. Incitez la personne que vous aidez à bouger au maximum.

Reportez-vous à Encourager le maintien d'une activité physique, page 20.



En cas de déséquilibre du diabète

— — — — —
Si le taux de glucose est élevé en permanence ou s'il alterne entre hypoglycémie et taux élevé, le professionnel de santé reverra le traitement et le mode d'alimentation.

Comment prévenir l'hypoglycémie ?

- ➔ Une alimentation et une activité physique les plus régulières possibles sont très importantes.
- ➔ Attention aux boissons sucrées en dehors des épisodes d'hypoglycémie.

Autres problèmes

D'autres signes chez la personne diabétique nécessitent une prise en charge médicale rapide :

- ➔ une fatigue anormale sur plusieurs jours ;
- ➔ un amaigrissement important et rapide sans que l'appétit soit, au début, altéré ;
- ➔ une sensation permanente de soif ; la personne boit plus et par conséquent va fréquemment uriner ;
- ➔ des nausées, des vomissements, des douleurs abdominales ;
- ➔ une détérioration des capacités intellectuelles ;
- ➔ des douleurs diffuses, des crampes musculaires.

La déshydratation

Le diabète prédispose à la déshydratation dès que le taux de glucose sanguin s'élève. Cependant, la soif éprouvée par la personne âgée n'est jamais suffisante pour suffire à corriger le trouble. De plus, la déshydratation concourt à élever ce taux de glucose. Il est donc nécessaire de faire boire abondamment la personne diabétique, et plus encore lorsque le taux de glucose s'élève au-dessus de 2 g/litre.

Alimentation et problèmes cardiovasculaires

Il n'est pas rare, lorsqu'on est âgé, d'être traité pour une maladie cardiovasculaire. Par ailleurs, l'obésité, l'hypertension artérielle, l'hypercholestérolémie et le diabète sont des facteurs de risque cardiovasculaire. Avant tout traitement médicamenteux, leur prise en charge est d'abord nutritionnelle avec une alimentation proche des repères de ce guide.

Le plaisir de manger

Parfois, le médecin prescrit un régime. Il faut alors veiller à ce que la personne fragilisée ne s'astreigne pas d'elle-même à un régime plus sévère ou ne perde l'appétit (ce qui est souvent le cas lors d'un régime sans sel). N'hésitez pas à alerter le médecin si vous vous apercevez qu'elle ne mange pas ou plus certains aliments.

Si la personne est en surpoids, il faut l'aider à s'alimenter sans excès, c'est-à-dire sans continuer à prendre du poids, mais en gardant le plaisir de manger. Veillez à ce qu'elle s'hydrate suffisamment, surtout si elle prend des diurétiques.

Certaines eaux gazeuses, assez salées, sont déconseillées aux patients cardiaques. Prenez conseil auprès du médecin ou du pharmacien.

Surveiller le poids

Toute variation de poids, rapide ou sur plusieurs mois, doit faire consulter le médecin.

Inciter la personne à bouger...

... selon ses possibilités ; le médecin traitant peut vous conseiller.



Alimentation et maladie d'Alzheimer

S'occuper de soi

— — — — —
S'occuper d'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer est psychologiquement difficile ; surtout si c'est votre conjoint ou parent, c'est souvent épuisant : veillez à votre propre alimentation, surveillez votre poids et n'hésitez pas à vous faire aider au besoin.



Même si, à l'heure actuelle, on ne peut pas guérir de la maladie d'Alzheimer, il est possible d'en ralentir l'évolution et de faire face à bon nombre de complications. Cette maladie a notamment des retentissements sur le plan nutritionnel, la personne oubliant de manger ou mangeant tout le temps la même chose, ou ne pouvant se concentrer sur le moment du repas, voire refusant de s'alimenter.

Conseils généraux

➔ Surveiller le poids tous les mois. Dès l'amorce d'un amaigrissement, parlez-en rapidement au médecin.

Lisez aussi Surveiller le poids, indice de santé majeur, page 10.

➔ Enrichir l'alimentation. En accord avec le médecin, cela peut être une solution si vous constatez que la personne que vous aidez mange moins ou maigrit.

Lisez aussi Que faire en cas de manque d'appétit ? page 35, Idées menus et Fiche recettes, page 56.

➔ Encourager la personne à bouger, si possible. Le maintien d'une activité physique quotidienne permet de mieux dormir la nuit et d'éviter ainsi une inversion du rythme jour/nuit.

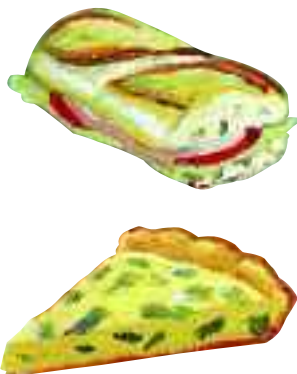
Faciliter le moment du repas

Dans certains cas, la personne atteinte de la maladie d'Alzheimer a des troubles de l'attention et ne peut rester suffisamment longtemps à table, ce qui perturbe le déroulement de son repas et implique qu'elle mange moins. Privilégiez alors les aliments qui peuvent être consommés sans couverts, sans rester assis :

- ➔ sandwiches « maison » combinant au choix laitue, tomates, champignons, tapenade, poulet, chèvre frais ou autre fromage, rondelles de radis, rillettes de saumon, thon à l'huile, omelette, œuf dur en rondelles, etc.
- ➔ bâtonnets de légumes crus ;
- ➔ croquettes de viande, croquettes de poisson, bâtonnets de surimi, poulet froid, tranches de saucisson, jambon ;
- ➔ quiches, pizzas, tartes aux légumes, gnocchis ;
- ➔ morceaux de fromage, yaourts à boire ;
- ➔ glaces, crêpes sucrées, biscuits secs, tartes aux fruits, entremets... sans oublier les fruits.

Couverts adaptés

Si la personne que vous aidez a du mal à se servir des couverts habituels, essayez de lui proposer des couverts adaptés (en magasins spécialisés).





Si la personne que vous aidez...

- ➔ mange trop vite, présentez-lui des petites portions ;
- ➔ mange trop lentement, prévoyez une assiette chauffante ;
- ➔ mélange tout, proposez les plats l'un après l'autre.

Rassurer le plus possible

Si le repas est un moment un peu difficile, quelques conseils à appliquer dans la mesure du possible.

- ➔ Prévoyez des heures de repas très régulières.
- ➔ Respectez la place de la personne à table (pour éviter de la désorienter).
- ➔ Proposez une alimentation variée mais sans trop de plats différents au même repas.
- ➔ Évitez que la personne soit distraite par autre chose (comme la télévision).
- ➔ Veillez à ce que la pièce soit bien éclairée, cela rassure la personne et favorise sa concentration.
- ➔ Si possible, mangez avec la personne.
- ➔ Enfin, essayez de rester calme et gardez une grande patience.

Aider à manger

- ➔ Si vous devez aider la personne à manger, il arrive qu'elle n'ouvre pas la bouche spontanément ; placez-vous en face d'elle et touchez doucement ses lèvres avec la cuillère.
- ➔ Si vous constatez qu'elle ne mâche pas ou pas bien, prévoyez des aliments plus mous et encouragez-la à mâcher par la parole, voire en lui massant les joues. Vérifiez avant tout que ce n'est pas le signe d'un mauvais état des dents ou des gencives.

Alimentation et cancer

Le traitement d'un cancer peut occasionner des crises de vomissements ou des douleurs qui coupent l'appétit. Il peut également causer une perte du goût, une aversion pour certains aliments ou des problèmes de déglutition. Il est d'autant plus important que la personne que vous aidez puisse continuer à se nourrir le mieux possible.

Maintenir le plaisir de manger

- ➔ Discutez régulièrement avec la personne de ses goûts, qui sont susceptibles d'évoluer au cours de la maladie. Souvent, le goût amer (endives, salade verte...) n'est plus apprécié, ni les viandes saignantes.
- ➔ En cas de perte du goût, relevez les saveurs avec du citron, des herbes aromatiques, etc. Mais inutile de sucrer davantage, le goût sucré n'étant souvent plus très apprécié.
- ➔ Privilégiez une alimentation ni trop chaude, ni trop froide.
- ➔ Supprimez les aliments ou les modes de cuisson dont l'odeur peut déclencher une nausée (choux, friture...).
- ➔ Si besoin, augmentez l'onctuosité d'une préparation, par exemple en ajoutant de la crème fraîche pour qu'elle « passe » mieux.

Soyez vigilant

Signalez au médecin tout amaigrissement ou toute perte brutale d'appétit, ainsi que la douleur ressentie par la personne.

Repas froids

En cas de champignons buccaux, préparez des repas froids ; en cas d'aphtes, privilégiez une alimentation lactée froide.



Les escarres

Les escarres sont des plaies cutanées liées au fait d'être alité longtemps sans bouger ; elles se situent surtout sur les hanches, les fesses et les talons. Pour les éviter, il faut aider la personne alitée à changer régulièrement de position et prévoir un matériel adapté : matelas spécifique, coussins anti-escarres.

La prévention

- ➔ Favoriser au maximum la mobilité.
- ➔ Être attentif à ce que la personne ne soit pas dénutrie.

Le traitement

Les escarres nécessitent des soins dispensés par des professionnels de santé. À leur demande et avec leurs conseils, vous pouvez être amené à participer à ces soins.

L'alimentation

- ➔ Une alimentation respectant les repères de ce guide est très importante en cas d'escarres : elle permet d'optimiser un bon processus de cicatrisation.
- ➔ Si nécessaire, le médecin peut prescrire des compléments nutritionnels oraux riches en énergie et en protéines (voir p. 37).
- ➔ Dans le cas où la personne qui a des escarres a peu d'appétit et n'arrive pas à manger suffisamment, il peut arriver que le médecin propose une alimentation artificielle, au

Lisez aussi *Que faire en cas de manque d'appétit ?* page 35, *Idées menus et Fiches recettes*, page 56.

moyen d'une sonde, qui ne se substitue pas à l'alimentation « normale » mais la complète.

Il peut aussi envisager, en accord avec la personne et sa famille, des soins spécifiques orientés sur le confort.

La nutrition entérale à domicile

Certaines personnes âgées, surtout lorsqu'elles ont des troubles permanents de la déglutition avec risque d'étouffement et d'infection, ne mangent plus suffisamment pour couvrir leurs dépenses. Le médecin peut alors envisager de leur fournir, provisoirement, une alimentation liquide au moyen d'une sonde qui arrive dans l'estomac. C'est ce qu'on appelle la nutrition entérale.

Cette situation est rare, mais peut se révéler indispensable pour des personnes très fragiles. Si c'est le cas de la personne que vous aidez, sachez que la pose de la sonde s'effectue toujours à l'hôpital. Ensuite, la personne et vous-même serez aidés par une structure spécialisée. Dès le retour au domicile, un professionnel, généralement une infirmière ou une diététicienne, met en place l'alimentation entérale et vous conseille sur la mise en œuvre, voire sur l'alimentation « normale » que vous pouvez donner. Pour tout conseil ou en cas de problème, vous pouvez joindre cette structure 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Bien entendu, le médecin traitant accompagne ce processus.

Alimentation et texture normale

Printemps/été	Automne/hiver	Repas de fête
Petit-déjeuner 1 bol de chicorée au lait (sucrée ou non) 2 ou 3 tranches de pain de campagne + 1 noix de beurre + 2 c à café de miel Fruit frais de saison bien mûr	Petit-déjeuner 1 bol de thé Pain + 1 morceau de fromage 1 orange pressée	Petit-déjeuner 1 bol de café ou de chicorée au lait (sucré ou non) Brioche + confiture Pruneaux cuits
Déjeuner Melon Tomates farcies (100 g de bœuf) Coquillettes au fromage (200 g, poids cuit) Clafoutis aux mirabelles ou aux cerises ou gâteau aux mirabelles Eau	Déjeuner Salade d'endives et bleu Blanquette de veau à l'ancienne avec riz Yaourt Raisin Pain Eau	Déjeuner Asperges et jambon cru Filet de truite sauce forestière Pommes de terre sautées Plateau de fromage Tarte aux fruits rouges Pain Eau
Goûter Compote de pêches Fromage blanc en faisselle 1 tisane	Goûter 1 chocolat chaud Biscuits secs	Goûter Fruit de saison Petit-suisse et crème de marron Boisson
Dîner Soupe aux courgettes et à la semoule 1 œuf au plat Haricots verts mange-tout (150 g) Cantal 40 g Fraises au vin Pain Eau	Dîner Soupe aux pois cassés Salade de pommes de terre aux harengs Compote de pommes à la cannelle Pain Eau	Dîner Soupe moulinée aux légumes et croûtons Gratin de chou-fleur sauce Béchamel Yaourt Fruit de saison Pain Eau

Si la personne le souhaite, le repas peut être accompagné d'un verre de vin.



Clafoutis aux mirabelles

Pour 2 personnes

Préparation : 15 minutes. Cuisson : 20 à 25 minutes.

200 g de mirabelles, 40 g de farine, 3 c à café de sucre, 1 sachet de sucre vanillé, 2 œufs, 25 cl de lait

Dénoyer les mirabelles. Dans une terrine, verser la farine, le sucre et le sucre vanillé. Casser les œufs et les mélanger à la farine sucrée. Ajouter le lait doucement à ce mélange et bien battre le tout. Incorporer les mirabelles et verser la préparation dans un moule beurré. Cuire au four préchauffé (th. 6 - 180 °C) 20 à 25 min. Consommer tiède ou froid.

Blanquette de veau à l'ancienne

Pour 2 personnes

Préparation : 20 minutes. Cuisson : 1 heure environ.

500 g de veau à blanquette, 2 c à soupe d'huile, 4 carottes, 1 bouquet garni, 2 c à café de farine, 1 jaune d'œuf, 4 c à café de crème fraîche épaisse, sel, poivre

Faire revenir les morceaux de veau avec l'huile dans une cocotte. Éplucher les carottes, les laver, les couper en rondelles. Les ajouter au veau. Mouiller la viande avec 1/2 litre d'eau pour recouvrir la viande. Ajouter le bouquet garni, le sel et le poivre. Couvrir et cuire à feu doux environ 1 heure. Après cuisson, réserver la viande au chaud. Prélever une petite louche de bouillon pour diluer la farine petit à petit. Verser dans la cocotte, faire épaissir à petit bouillon. Ajouter la crème et le jaune d'œuf : la sauce doit être onctueuse. Servir la viande nappée de sauce.



Alimentation enrichie à texture normale

1 ^{er} jour	2 ^e jour	3 ^e jour
Petit-déjeuner Café au lait sucré Biscottes ou pain + beurre + confiture	Petit-déjeuner Thé (sucré) Gâteau de semoule à l'orange et aux raisins	Petit-déjeuner 1 bol de chocolat chaud Brioche
Dans la matinée Fromage blanc aux framboises	Dans la matinée Jus de fruit sans sucre ajouté ou fruit pressé	Dans la matinée Salade de fruits de saison
Déjeuner Salade de mâche + dés de jambon + dés de gruyère Flan de poisson au coulis de tomate Tarte aux poires Boisson	Déjeuner Carottes râpées Émincé de volaille à la crème Pommes de terre vapeur Cantal Pain Boisson	Déjeuner Saucisson et radis beurre Jarret de veau en pot-au-feu Crème renversée Pain Boisson
Goûter Pain + Saint-Nectaire Compote Boisson	Goûter Yaourt Poire	Goûter Fromage blanc Jus de fruit
Dîner Potage de légumes enrichi (avec du jambon, du fromage, du lait...) Gratin de macaronis Fruit de saison Pain Boisson	Dîner Soupe de lentilles au lard maigre Salade de haricots verts/tomates/fromage frais de chèvre ou de brebis Pain Boisson	Dîner Jambon Gratin de courgettes au riz Yaourt Pain Boisson
Soirée Petit-suisse	Soirée Mousse de fruits frais + boudoirs	Soirée Pomme au four

Flan de poisson au coulis de tomate

Pour 2 personnes

Préparation : 30 minutes.

Cuisson : 20 minutes.

200 g de filet de poisson blanc, 20 g de farine, 2 œufs, 1 c à soupe de lait, 50 g de fromage râpé, noix de muscade râpée

Court-bouillon : 1/2 verre de vin blanc sec, oignon piqué d'un clou de girofle, bouquet garni, sel, poivre, huile

Pocher les filets de poisson dans le court-bouillon. Les émietter en enlevant les arêtes. Dans un saladier, mélanger la farine, le lait, les œufs, le fromage râpé, le poisson émietté et une pincée de sel. Verser le tout dans un petit moule à cake, et enfourner au four préchauffé (th. 6 – 180 °C°) pendant 20 min.

Servir nappé d'un coulis de tomates « maison » ou du commerce.



Gâteau de semoule à l'orange et aux raisins secs

Pour 2 personnes

Préparation : 30 minutes.

Cuisson : 5 à 8 minutes.

20 g de raisins secs, 125 ml de jus d'orange, 250 ml (1/4 litre) de lait, 1 gousse de vanille, 4 c à café de sucre, 60 g de semoule fine

Laver les raisins et les faire tremper dans le jus d'orange au moins 30 min. Faire bouillir le lait avec la gousse de vanille ouverte dans le sens de la longueur et le sucre. Enlever la gousse de vanille. Hors du feu, verser la semoule dans le lait, puis faire cuire à feu doux 5 à 8 min, sans cesser de tourner avec une cuillère en bois. Ajouter les raisins égouttés. Bien mélanger le tout et verser dans un moule. Mettre au réfrigérateur au moins 1 heure. Démouler et servir frais.

Alimentation mixée

Matériel nécessaire :

mixeur plongeur, bol mixeur, fouet pour éviter les grumeaux...

- ➔ Privilégiez les plats en sauce.
- ➔ Si la préparation est trop épaisse, rajoutez du jus, de la sauce, du lait ou de la crème...
- ➔ Si la préparation est trop liquide, utilisez des épaississants et n'hésitez pas à l'enrichir avec de l'œuf, du lait en poudre, du fromage, de la crème ou des protéines en poudre que l'on trouve dans le commerce.
- ➔ Ne pas oublier de donner de l'eau gélifiée entre les repas.

1 ^{er} jour	2 ^e jour	3 ^e jour
Petit-déjeuner Bouillie au chocolat Jus de fruit	Petit-déjeuner Bouillie à la semoule Compote de poires	Petit-déjeuner Bouillie au café au lait Compote de pommes à la cannelle
Déjeuner Mousse de betteraves Blanquette de veau mixée Purée de carottes Mousse de marron	Déjeuner Mousse de foie Poulet basquaise mixé Purée de pommes de terre/ haricots verts Purée de pêche/abricot	Déjeuner Tomato mixée Brandade de morue Fromage de chèvre frais Purée de quetsches
Goûter Fromage blanc battu Compote pommes/bananes	Goûter Crème pralinée Jus de raisin	Goûter Petit-suisse Jus d'ananas
Dîner Mousseline de poisson au coulis de tomate Crème de brocoli Béchamel Salade de fruits frais mixée	Dîner Velouté de légumes Soufflé au jambon Glace à la fraise	Dîner Soupe aux pois cassés Purée de chou-fleur à la crème Compote de poires sauce chocolat



Mousse de betteraves

Pour 2 personnes.

Préparation : 15 minutes.

Betterave rouge cuite 200 g, 1 c à café de crème fraîche, sel, poivre. Poudre épaississante 1 mesure. Sauce : 1 c à soupe d'huile olive + 1 c à café de vinaigre balsamique

Mixer la betterave coupée en morceaux. Ajouter sel et crème fraîche et la poudre épaississante si nécessaire. Servir très frais sur une petite assiette en ajoutant la sauce vinaigrette.

Crème de brocolis béchamel

Pour 2 personnes.

Préparation : 25 minutes. Cuisson : 10 minutes.

300 g de brocolis frais ou surgelés, 1/4 litre de lait, 1 c à soupe de lait écrémé en poudre, 1 c à soupe de fleur de maïs, 20 g de beurre, sel

Faire cuire les brocolis. Faire un roux blanc : faire fondre le beurre, ajouter la fleur de maïs dès que le beurre est fondu. Mélanger avec une spatule en bois pour obtenir un mélange riche et homogène. Laisser hors du feu. Ajouter le lait en poudre au lait et faire chauffer le tout. Le mélanger au roux à l'aide d'un fouet. Faire chauffer la sauce à feu doux en remuant sans cesse avec la spatule jusqu'à épaississement. Mixer les légumes et incorporer la sauce Béchamel. Ajouter si nécessaire de la crème fraîche.



Alimentation mixée enrichie

- ➔ Pour « enrichir » vos préparations : lait en poudre, protéines en poudre, fromage râpé, fromage fondu, œuf...
- ➔ Ne pas oublier de donner de l'eau gélifiée entre les repas.

1 ^{er} jour	2 ^e jour
Petit-déjeuner Bouillie à la semoule de blé enrichie avec du lait en poudre ou des protéines en poudre Mousse de pomme (avec un blanc d'œuf battu en neige)	Petit-déjeuner Bouillie enrichie (lait, œufs) Compote de fruits
Déjeuner Terrine de légumes Mousseline de merlan Yaourt fruité aux pêches	Déjeuner Mousse de canard Hachis parmentier enrichi (lait en poudre ou œuf dans la purée) Salade de fruits frais mixés
Goûter Flan aux œufs ou crème HP Jus de fruit	Goûter Fromage blanc battu au miel Jus de fruit
Dîner Potage de légumes enrichi (jaune d'œuf et fromage fondu) Mousseline de carottes au jambon Glace	Dîner Soupe aux courgettes + petites pâtes aux œufs Purée de chou-fleur + béchamel Flan aux pommes

Compote de fruits

Pour 2 personnes

Préparation : 15 minutes.

4 biscuits à la cuiller, 1 petite banane,
4 tranches d'ananas au naturel
coupés en dés, 1 mandarine

Éplucher les fruits frais et les couper
en morceaux ou quartiers. Émietter les
biscuits. Mixer le tout. Ajouter selon la
texture souhaitée le jus d'ananas.
Servir très frais.



Potage de légumes enrichi

Pour 2 personnes

Préparation : 15 minutes.

Cuisson : 30 minutes.

150 g de poireau, 150 g de carottes,
100 g de pomme de terre, 1 portion de
crème de gruyère, 1 jaune d'œuf, 1 c à
soupe de lait en poudre, 1 c à soupe de
crème fraîche ou 10 g de beurre, sel, poivre

Éplucher et laver les légumes, puis les
couper en morceaux. Dans un faitout,
recouvrir les légumes d'eau avec une
pincée de sel et faire cuire 30 min. Mixer
le potage avec la crème de gruyère.
Ajouter le lait en poudre, le jaune d'œuf,
la crème fraîche et mélanger le tout au
fouet. Servir bien chaud.



Glossaire

Cholestérol

Lipide présent dans notre corps, mais aussi dans certains aliments. Il a des fonctions biologiques très importantes. Un taux trop élevé de cholestérol dans le sang (hypercholestérolémie) est un facteur majeur de risque cardiovasculaire.

Diabète

Maladie caractérisée par un taux trop important de glucose (sucre) dans le sang et les urines. On distingue deux types de diabète : le diabète de type I, qui est présent dès l'enfance, nécessite des injections quotidiennes d'insuline pendant toute la vie ; le diabète de type II, qui survient surtout chez les personnes plus âgées, notamment obèses.

Glucides

Appelés plus communément sucres. Ce sont des sources de glucose, qui est notre principale source d'énergie. On distingue : les glucides simples comme le glucose, le galactose, le fructose (dans les fruits), le saccharose (le sucre que l'on mange tel quel) et le lactose (dans le lait) ; les glucides complexes comme l'amidon. Il est recommandé de favoriser les aliments contenant des glucides complexes (pain et aliments céréaliers, pommes de terre, légumes secs...).

Hypertension artérielle

Tension artérielle trop élevée. Dans le langage courant, on considère qu'un adulte est hypertendu au-delà de 14-9 de tension.

Obésité

Excès de poids dû à un excès de graisses. L'obésité peut être liée à des facteurs nutritionnels, métaboliques, hormonaux, psychologiques et sociaux.

Protéines

Composés permettant la fabrication, la croissance et le renouvellement de notre corps. Ce sont, par exemple, des constituants indispensables des muscles, des os, de la peau...

Vitamines

Substances indispensables en petites quantités pour le bon fonctionnement de l'organisme.

Pour vous aider

Les services de soutien à domicile

Vous pouvez vous adresser au service social de la mairie ou au centre communal d'action sociale (CCAS). Il vous orientera vers les structures ou associations qui emploient des auxiliaires de vie et vous aidera si la personne âgée a besoin de se faire livrer des repas à domicile.

Le CLIC : centre local d'information et de coordination gériatrique

C'est un lieu d'accueil, d'écoute et d'orientation qui a pour but d'informer et d'aider dans leurs démarches les personnes âgées et leurs proches dans les domaines de la vie quotidienne, ainsi que de favoriser une collaboration entre les différents professionnels intervenant auprès des personnes âgées.

Voir le site Internet : <http://clic-info.personnes-agees.gouv.fr>

LES REPÈRES DE CONSOMMATION DU PNNS* DES PERSONNES ÂGÉES FRAGILES

Fruits et légumes 	Au moins 5 par jour
Pain et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs 	À chaque repas et selon l'appétit
Lait et produits laitiers 	3 ou 4 par jour
Viandes, poissons et produits de la pêche, œufs 	2 fois par jour
Matières grasses ajoutées 	Sans en abuser
Produits sucrés 	Sans en abuser
Boissons 	1 litre à 1,5 litre d'eau par jour
Activité physique 	Bouger chaque jour le plus possible

*** 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 100 % pur jus « sans sucre ajouté » dans la journée

- Pain blanc, pain complet, pain aux céréales...
- Penser aux féculents : riz, pâtes, semoule, blé, pommes de terre, lentilles, haricots, châtaignes, sarrasin, etc.

- Jouer sur la variété : fromage, lait, yaourt, fromage blanc...
- Privilégier les produits les plus riches en calcium : emmental, tomme, bleu...

- Privilégier la variété des espèces
- Penser aux morceaux mijotés en sauce, qui sont plus tendres
- Poisson : au moins 2 fois par semaine, frais, surgelé ou en conserve
- Penser aux œufs et aux abats

- Favoriser la variété : huiles, beurre, crème fraîche

- À manger surtout en fin de repas et en collation
- Attention aux bonbons et aux boissons sucrées (sirops, boissons sucrées à base de fruits, nectars...)
- Ne pas abuser des aliments gras et sucrés (pâtisseries, viennoiseries, barres chocolatées, etc.)

- L'eau est la seule boisson recommandée au cours et en dehors des repas : eau pure mais aussi thé, tisane...
- Boissons alcoolisées : ne pas dépasser, par jour, 2 verres de vin pour les femmes et 3 pour les hommes

- Intégrer l'activité physique sous toutes ses formes dans la vie quotidienne : marche, jardinage, exercices, ménage, etc.
- Pour qu'elle soit profitable, il est souhaitable de « bouger » par périodes d'au moins 10 minutes

Il n'est pas toujours facile de conserver le plaisir de manger et de bouger lorsque le vieillissement et les problèmes de santé influent sur la façon de s'alimenter et sur la forme physique. Or aider une personne âgée à maintenir la qualité de son alimentation et à faire de l'activité physique est très important en termes de qualité de vie.

Si vous êtes un proche – conjoint, enfant, membre de la famille, ami – ou si vous êtes un aidant professionnel, ce guide est fait pour vous. Vous y trouverez des informations, de nombreux conseils pratiques et des recettes pour accompagner au mieux les personnes âgées qui en ont besoin dans leur vie quotidienne.

Ce guide s'inscrit dans une collection validée par les pouvoirs publics dans le cadre du Programme national nutrition-santé.

Rendez-vous également sur le site www.mangerbouger.fr