



Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis

# COMMENT TU MANGES ?



ALIMENTATION DES SENIORS  
PRÉVENTION DE LA DÉNUTRITION  
CHEZ LES SENIORS

## *Être attentif aux signes de dénutrition*

Des outils et des conseils pour les professionnels afin de repérer les premiers signes de dénutrition chez un·e aîné·e.

Une prise de conscience rapide de la problématique peut aider à améliorer le pronostic et permet de limiter les conséquences néfastes pour la santé.



**Mélanie Gillioz, CMS Martigny**  
**Vania Michlig, CMS Martigny**

# Comment tu manges?

## ALIMENTATION DES SENIORS - DÉNUTRITION

### Conséquences :

- Pertes tissulaires et musculaires avec un risque de chute augmenté
- Baisse de l'autonomie
- Escarres
- Augmentation du risque d'entrée en institution
- En cas d'hospitalisation, la durée du séjour est augmentée et le risque de mortalité également



Brochure "Assiette et Basket" de Senso5 et Promotion santé Valais

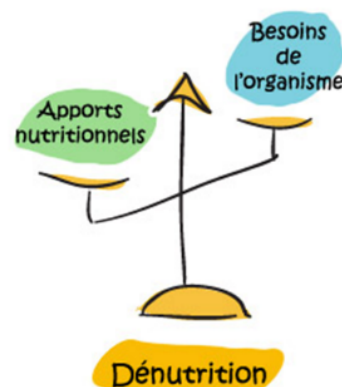
*Une question d'équilibre entre les apports et les besoins de l'organisme*

### La dénutrition :

Il s'agit d'un déséquilibre entre les apports et les besoins de l'organisme. La prévalence de la dénutrition protéino-énergétique augmente avec l'âge. La dénutrition est très fréquente chez la personne âgée, affectant 5% de celles de plus de 65 ans et 10% de celles de plus de 80 ans vivant à domicile.

(Dénutrition de la personne âgée, Rev Med Suisse 2011 ; Jérôme Morisod)

Une diminution de la masse musculaire avec l'âge est observée : 50% entre 20 et 70 ans. Plus on vieillit, plus il faut d'énergie pour obtenir un gain de masse musculaire égal.



# Comment tu manges?

## ALIMENTATION DES SENIORS - DÉNUTRITION

### Facteurs de risque :

Référence : Dénutrition de la personne âgée. Rev Med Suisse 2011 ; Jérôme Morisod

Psycho-socio-environnementales	Toute affection aiguë ou décompensation d'une pathologie chronique	Traitements médicamenteux au long cours
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Isolement social</li> <li>• Deuil</li> <li>• Difficultés financières</li> <li>• Maltraitance</li> <li>• Hospitalisation</li> <li>• Changement des habitudes de vie: entrée en institution</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Douleur</li> <li>• Pathologie infectieuse</li> <li>• Fracture entraînant une impotence fonctionnelle</li> <li>• Intervention chirurgicale</li> <li>• Constipation sévère</li> <li>• Escarres</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Polymédication</li> <li>• Médicaments entraînant une sécheresse de la bouche, une dysgueusie, des troubles digestifs, une anorexie, une somnolence, etc.</li> <li>• Corticoïdes au long cours</li> </ul>
Troubles bucco-dentaires	Régimes restrictifs	Syndromes démentiels et autres troubles neurologiques
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trouble de la mastication</li> <li>• Mauvais état dentaire</li> <li>• Appareillage mal adapté</li> <li>• Sécheresse de la bouche</li> <li>• Candidose oropharyngée</li> <li>• Dysgueusie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sans sel</li> <li>• Amaigrissant</li> <li>• Diabétique</li> <li>• Hypocholestérolémiant</li> <li>• Sans résidu au long cours</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maladie d'Alzheimer</li> <li>• Autres démences</li> <li>• Syndrome confusionnel</li> <li>• Troubles de la vigilance</li> <li>• Syndrome parkinsonien</li> </ul>
Troubles de la déglutition	Dépendance pour les actes de la vie quotidienne	Troubles psychiatriques
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pathologie ORL</li> <li>• Pathologies neurologique, dégénérative ou vasculaire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dépendance pour l'alimentation</li> <li>• Dépendance pour la mobilité</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Syndromes dépressifs</li> <li>• Troubles du comportement</li> </ul>

### Dépistage et diagnostic :

Le MNA (Mini-nutritional assessment) est un outil de dépistage (et de diagnostic) de la dénutrition largement utilisé en gériatrie. La première partie (six questions), dite de dépistage (Mini-nutritional assessment short form - MNA-SF) permet d'exclure une dénutrition en cas de score de douze points ou plus ; les douze questions suivantes complètent le questionnaire (MNA global). Le score maximal du MNA complet est de 30. Un score inférieur à dix-sept permet de poser le diagnostic de dénutrition. Entre 17 et 23,5, il existe un risque de dénutrition et un suivi rapproché est préconisé.

Le diagnostic de dénutrition peut être posé si l'un des critères suivants est présent :

- Perte de poids de 5% en un mois ou 10% en six mois
- Indice de masse corporelle < 21kg/m<sup>2</sup>.
- MNA < 17

Attention: une personne obèse ou en surpoids peut également être dénutrie.



# Comment tu manges?

ALIMENTATION DES SENIORS - DÉNUTRITION

*En tant que professionnel·le travaillant avec des seniors, vous avez un rôle à jouer*

En étant vigilant·e aux facteurs de risques mentionnés dans le tableau ci-dessus.

En questionnant régulièrement le patient sur son appétit, sa fatigue.



A domicile, contrôler le frigo :

- Contenance
- Dates de péremption des aliments



En effectuant un suivi pondéral :

- Peser la personne au minimum une fois par mois. Toute perte de poids doit être signalée au médecin
- Être attentif aux habits et bijoux devenus trop grands

# Comment tu manges?

## ALIMENTATION DES SENIORS - DÉNUTRITION

### Recommandations officielles de la Société Suisse de Nutrition :

Les recommandations de la pyramide alimentaire suisse garantissent un apport suffisant en énergie et en substances nutritives et protectrices indispensables à l'organisme. Elles présentent une alimentation saine pour des adultes en bonne santé. Pour avoir une alimentation saine, il n'est pas impérativement nécessaire de suivre les recommandations chaque jour à la lettre, mais plutôt de les atteindre en moyenne dans la durée, sur une semaine par exemple.



#### La pyramide alimentaire suisse

##### Sucreries, snacks salés & alcool

En petites quantités.

##### Huiles, matières grasses & fruits à coque

Chaque jour une petite quantité d'huile et fruits à coque. Beurre/margarine avec modération.

##### Produits laitiers, viande, poisson, œufs & tofu

Chaque jour 3 portions de produits laitiers et 1 portion de viande/poisson/œufs/tofu ...

##### Produits céréaliers, pommes de terre & légumineuses

Chaque jour 3 portions. Produits céréaliers de préférence complets.

##### Légumes & fruits

Chaque jour 5 portions de couleurs variées.

##### Boissons

Chaque jour 1-2 litres de boissons non sucrées. Privilégier l'eau.



Chaque jour au moins 30 minutes de mouvement et suffisamment de détente.

# Comment tu manges?

## ALIMENTATION DES SENIORS - DÉNUTRITION

### *Trois repas complets et équilibrés par jour*

Petit déjeuner, dîner et souper, fournissent à l'organisme l'énergie et les nutriments dont il a besoin tout au long de la journée.

Les repas principaux peuvent également être complétés par des collations (dans la matinée, l'après-midi ou la soirée). Les collations donnent un coup de pouce énergétique lorsque le temps entre deux repas est important, évitent les fringales et offrent une possibilité supplémentaire de varier l'apport alimentaire.



### **L'assiette optimale:**

L'assiette optimale présente d'une part les aliments qui composent un repas complet et d'autre part les proportions moyennes dans lesquelles se servir de chacun de ces aliments pour que le repas soit équilibré. Ces proportions ne sont pas à prendre au pied de la lettre, car elles dépendent de la nature des aliments composant le menu, et des besoins individuels, mais elles donnent un ordre de grandeur moyen valable pour la plupart des adultes. En plus d'une boisson, un repas complet se compose d'au moins un légume/fruit, un aliment farineux (pommes de terre, produit céréalier ou légumineuses) et un aliment protéique (viande, poisson, œufs, tofu ou produit laitier) et d'une matière grasse. Pour un bon équilibre, servez-vous plus généreusement de légumes/fruit et d'aliments farineux que de viande ou autre aliment protéique. Complétez votre menu par un fruit ou un produit laitier.



# Comment tu manges?

## ALIMENTATION DES SENIORS - DÉNUTRITION

### *Pour en savoir plus*

Recommandations de la Société suisse de nutrition et Assiette optimale:

[www.sge-ssn.ch/fr/toi-et-moi/boire-et-manger/equilibre-alimentaire/pyramide-alimentaire-suisse/](http://www.sge-ssn.ch/fr/toi-et-moi/boire-et-manger/equilibre-alimentaire/pyramide-alimentaire-suisse/)

Capsules vidéos Seniors et alimentation de Senso 5

[www.senso5.ch/fr/capsules-videos-alimentation-seniors-150.html](http://www.senso5.ch/fr/capsules-videos-alimentation-seniors-150.html)

Brochure "Assiette et Basket" de Senso5 et Promotion santé Valais

<https://www.senso5.ch/fr/brochures-147.html>

Brochure dénutrition de l'ASDD, SSNC et SSN

[www.geskes.ch/fr/PortalData/1/Resourcen//Broschuere\\_FR-hd\\_-\\_Juli\\_20151.pdf](http://www.geskes.ch/fr/PortalData/1/Resourcen//Broschuere_FR-hd_-_Juli_20151.pdf)

Recommandation pour la prise en charge

[www.geskes.ch/fr/PortalData/1/Resourcen//Broschuere\\_FR-hd\\_-\\_Juli\\_20151.pdf](http://www.geskes.ch/fr/PortalData/1/Resourcen//Broschuere_FR-hd_-_Juli_20151.pdf)

Test de dépistage de la dénutrition MNA

[https://www.mna-elderly.com/forms/mini/mna\\_mini\\_french.pdf](https://www.mna-elderly.com/forms/mini/mna_mini_french.pdf)

Brochure « Manger sainement pour rester en bonne santé », alimentation à partir de 65 ans de l'OSAV

[https://www.sge-ssn.ch/media/BLV\\_Manger-sainement\\_2020.pdf](https://www.sge-ssn.ch/media/BLV_Manger-sainement_2020.pdf)

Brochure « Recommandations alimentaires suisses pour les seniors » de l'OSAV :

[https://www.sge-ssn.ch/media/Erna%CC%88hrungsempfehlungen\\_f\\_def2.pdf](https://www.sge-ssn.ch/media/Erna%CC%88hrungsempfehlungen_f_def2.pdf)

Livre : « L'alimentation après 50 ans » de la SSN bien manger pour bien vieillir :

<https://www.sge-ssn.ch/fr/produkte/lalimentation-apres-50-ans/>

Brochure « L'alimentation à partir de 60 ans » de la SSN :

[https://www.sge-ssn.ch/media/Feuille\\_d\\_info\\_alimentation\\_apres\\_60\\_ans-2019-1.pdf](https://www.sge-ssn.ch/media/Feuille_d_info_alimentation_apres_60_ans-2019-1.pdf)



# Comment tu manges?

ALIMENTATION DES SENIORS - DÉNUTRITION



## *Contacts*

**Mélanie Gillioz et Vania Michlig**

Diététiciennes ASDD

BSc HES-SO en Nutrition et  
diététique

CMS-Rue d'Octodure 10B

1920 Martigny

027/721 28 48

[martigny.dietetique@cms-smz.ch](mailto:martigny.dietetique@cms-smz.ch)



Pour vous - chez vous  
Überall für alle

**CMS-SMZ**

Valais Wallis