

Nutrition de la personne âgée

**Aspects fondamentaux,
cliniques et psycho-sociaux**

M. Ferry, D. Mischlich

E. Alix, P. Brocker

T. Constans, B. Lesourd

P. Pfitzenmeyer †, B. Vellas

4^e édition

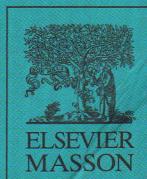


Table des matières

Abréviations	V
Les auteurs.....	VII
Remerciements.....	X
Avant propos	XI

I Santé publique

1 Introduction	3
-----------------------------	---

2 Promotion de la nutrition en France : plans, programmes et recommandations en direction des personnes âgées	6
Le programme national nutrition santé (PNNS).....	7
Le programme national pour l'alimentation (PNA).....	9
Autres programmes et recommandations ciblant les personnes de plus de 55 ans	10

3 Alimentation et diététique.....	12
--	----

Quelle alimentation conseiller aux sujets âgés ?	12
Régimes : attention danger !	15
Quelques conseils pour augmenter les apports nutritionnels.....	16

4 Restriction calorique et longévité	18
---	----

Mécanismes physiologiques et manifestations chez l'homme	18
Limites de la restriction calorique	19

II Aspects nutritionnels du vieillissement physiologique

5 Vieillissement bucco-dentaire	25
--	----

Relation entre état bucco-dentaire et nutrition	26
---	----

6 Perturbations du goût.....	28
-------------------------------------	----

Causes des perturbations du goût	29
--	----

7 Rôle de l'olfaction dans la nutrition chez la personne âgée.....	33
---	----

Système olfactif : structure et fonction	33
--	----

Troubles de la fonction olfactive : pathologies et vieillissement	34	Effets extra-osseux de la vitamine D	76
Conséquences des troubles olfactifs.....	35	Prescription de vitamine D chez le sujet âgé.....	77
8 Déglutition	37	II Les oligoéléments et les minéraux	81
Troubles de la déglutition.....	37	Minéraux.....	81
Sensibilité trigéminal et alimentation chez la personne âgée : exemple du bullage.....	38	Oligoéléments	83
9 Vieillissement de l'appareil digestif.....	42	Fiche pratique 1 : Dosages des vitamines, minéraux et oligoéléments chez la personne âgée	86
Vieillissement gastrique	42	Quelles vitamines doser chez la personne âgée et pourquoi ?	86
Vieillissement du pancréas exocrine.....	43	Quels minéraux doser chez la personne âgée et pourquoi ?	87
Vieillissement de l'intestin grêle.....	44	Quels oligoéléments (OE) doser chez la personne âgée et pourquoi ?	88
Perspectives.....	45	10 Nutrition et os	90
10 Besoins en eau et en énergie.....	47	Physiologie osseuse	90
Besoins en eau du sujet âgé.....	47	Prévention des chutes.....	93
Besoins physiologiques en énergie.....	48	III Activités physiques et personnes âgées	
11 Tolérance au glucose	51	11 Activité physique et personnes âgées fragiles.....	97
Mécanismes de l'hyperglycémie chez le sujet âgé	51	Fiche pratique 2 : Prévention et prise en charge des troubles de la mobilité par l'aîdant.....	101
Diabète (maladie métabolique chronique)	52	Fiche pratique 3 : Quelques règles simples pour lutter contre l'immobilité des patients âgés, fragiles et/ou malades.....	102
Facteurs de confusion.....	53	Fiche pratique 4 : Suggestions d'organisation d'un programme d'activité physique dans une institution pour personnes âgées....	103
12 Besoins en protéines	55	12 Activité physique pour les personnes âgées au domicile....	106
Métabolisme des protéines.....	55	Rôle de l'activité physique à domicile, sa place au côté des professionnels paramédicaux	106
Acides aminés (ou AA)	57	Fiche pratique 5 : Sortir du domicile.....	110
13 Muscle et nutrition	59	Fiche pratique 6 : Retour d'hospitalisation.....	111
Conséquences de la sarcopénie	59	Fiche pratique 7 : Stimulation physique : préserver l'autonomie....	112
Quelle activité physique doit-on proposer ?	61	13 Les activités physiques pour les publics âgés bien portants	113
Conclusion	62	Rôle des professionnels	115
14 Cachexie	63	IV Liens entre alimentation et santé	
15 Les lipides	65	15 Études épidémiologiques nutritionnelles à domicile	121
Lipides dans l'alimentation des personnes âgées	65	Quelques résultats comparatifs	121
16 Les vitamines	68	Résultats et discussion à partir du suivi de l'étude EURONUT-SENECA	122
Déficits vitaminiques les plus fréquents.....	70	16 Prévention, dépistage et prise en charge de la dénutrition au domicile.....	126
Conséquences des carences vitaminiques.....	70	Évaluation à domicile.....	126
17 Les rôles particuliers de la vitamine D chez le sujet âgé	74	Quelques conseils nutritionnels à domicile.....	128
Rôle de la vitamine D et du calcium dans l'ostéoporose	75		

Rôle du médecin traitant	128		
Fiche pratique 8 : Ateliers cuisine pour seniors	129		
Organisation générale pour la mise en place d'ateliers pratiques.....	130		
Fiche pratique 9 : Le carnet alimentation	131		
V Dénutrition			
25 Epidémiologie de la dénutrition	139		
Paramètres utilisés en épidémiologie	140		
Facteurs principaux influençant l'épidémiologie de la dénutrition.....	142		
26 Causes des dénutritions	145		
Modifications physiologiques liées à l'âge	145		
Insuffisances d'apports	146		
Hypercatabolismes	148		
27 Les outils d'évaluation de l'état nutritionnel.....	151		
Évaluation diagnostique	151		
Évaluation pronostique.....	155		
Dépistage de la dénutrition	155		
Fiche pratique 10 : Les mesures anthropométriques	156		
Principes des mesures.....	156		
Cinq mesures essentielles	156		
28 Diagnostic de la dénutrition	160		
Facteurs de risque.....	160		
29 Dénutrition en EHPAD	163		
Si la dénutrition est confirmée : il faut agir	163		
Quelle alimentation ?	164		
Compléments nutritionnels oraux (CNO).....	164		
Et l'alimentation artificielle ?	165		
Exemple pratique : MOBQUAL	166		
30 La dénutrition à l'hôpital	168		
Que sont les CLAN ?	168		
Comment mettre en place un CLAN ?	169		
31 Conséquences globales de la dénutrition	172		
Conséquences globales de la dénutrition et de la malnutrition protéino-énergétique (MPE).....	172		
Conséquences spécifiques de la dénutrition de toutes origines.....	174		
Conséquences des carences nutritionnelles associées à la dénutrition	176		
Conséquences humaines et économiques	177		
II La restauration collective en institution gériatrique	179		
élaboration des menus	180		
Présentation des repas.....	186		
Fiche pratique 11 : « La nouvelle cuisine mixée » ou comment et pourquoi valoriser les plats à texture modifiée en établissements....	187		
Une véritable boîte à outils pour la valorisation de l'alimentation à texture modifiée	188		
Fiche pratique 12 : Ergothérapie : quelle intervention ?	189		
Rôle de l'ergothérapeute	189		
III Stratégie thérapeutique nutritionnelle	193		
Objectifs.....	193		
Moyens	197		
Évaluation de la nutrition artificielle	202		
IV Conséquences infectieuses de la dénutrition.....	204		
Modifications métaboliques liées à l'infection.....	204		
Interactions infection/nutriments	205		
V Prise en charge orale versus nutrition artificielle des malades âgés	209		
Stratégies de prise en charge.....	209		
Fiche pratique 13 : L'alimentation entérale exclusive	215		
VI Déshydratation et réhydratation	220		
Effets du vieillissement sur la régulation des bilans de l'eau et du sodium.....	220		
Habitudes alimentaires	222		
Traitement	225		
VI Situations cliniques particulières			
17 Anorexie	233		
Causes d'anorexie	235		
18 Le refus alimentaire : la loi et les repères éthiques.....	239		
Diagnostic	240		
Comment peut-on l'interpréter ?	241		
Prise en charge	241		
La loi et les repères éthiques	242		
19 Facteurs de risques métaboliques et cardiovasculaires	245		
Diabète.....	245		
Circonstances de découverte du diabète chez un sujet âgé	247		
Complications du diabète.....	247		
Objectifs thérapeutiques.....	250		

Cholestérol et sujets âgés	254
Modification des lipoprotéines avec l'âge.....	254
Thérapeutiques hypolipémiantes disponibles chez le sujet âgé.....	258
Recommandations et pratique.....	261
Syndrome métabolique de la personne âgée	264
Définitions du syndrome métabolique	265
Quelles sont les conséquences du syndrome métabolique ?	267
Les moyens thérapeutiques	268
40 Obésité de la personne âgée	272
Modifications anthropométriques et corporelles liées à l'âge.....	272
Causes de l'obésité chez la personne âgée	273
Conséquences du surpoids chez les personnes âgées	274
Traitement de l'obésité chez la personne âgée	276
41 Constipation.....	280
Étiologies.....	280
Examens complémentaires	282
Complications	283
Traitement	283
42 Les malades porteurs d'escarres.....	288
Facteurs favorisant la survenue des escarres.....	288
Nutrition et escarres en gériatrie.....	289
Prévention	290
Traitement	290
43 Dénutrition et insuffisance respiratoire	292
Causes de la dénutrition chez l'insuffisant respiratoire	292
Conséquences de la dénutrition sur le système respiratoire	292
Conséquences de la renutrition sur le système respiratoire	294
44 Nutrition et cognition.....	296
Nutrition et métabolisme cérébral	299
Vitamines du groupe B (impliquées dans la synthèse des neuromédiateurs) : rôle sur la fonction cognitive.....	301
45 Nutrition et démence de type Alzheimer	305
Physiopathologie	305
Clinique.....	306
46 Nutrition et hydratation en fin de vie	313
Évaluation	313
Approche thérapeutique nutritionnelle	313
Hydratation en fin de vie	317

VII Aspects psychosociaux de l'alimentation

47 L'alimentation des jeunes seniors	321
Le « bien manger à la française » et sa dimension identitaire.....	323
Faire la cuisine : don, partage et expression personnelle.....	323
48 Préférences et symboles alimentaires chez le sujet âgé	325
Dimensions de notre alimentation.....	326
Importance du plaisir alimentaire chez le sujet âgé	335
49 Le temps du repas en maison de retraite.....	339
Importance des repas pour la personne âgée	339
Le repas : élément capital du choix et de la liberté du résident	340
Le repas : élément de convivialité et d'ouverture sur l'extérieur.....	343

Nutrition de la personne âgée

Aspects fondamentaux, cliniques et psycho-sociaux

M. Ferry, D. Mischlich

E. Alix, P. Brocker, T. Constans, B. Lesourd, P. Pfizenmeyer †, B. Vellas

L'ouvrage

Travail d'une équipe multidisciplinaire, cette 4^e édition aborde **la nutrition sous un angle global** qui comporte, outre le vieillissement physiologique et l'hydratation, **le rôle de l'activité physique** et rappelle que **l'alimentation est un soin**. Le lien entre nutrition, mobilité et préservation de l'autonomie fonctionnelle est discuté pour mieux vieillir grâce à une alimentation santé.

Cet outil, qui trouve toute sa place dans la pratique quotidienne, met à la disposition des lecteurs :

- des connaissances actualisées sur tous les aspects de l'alimentation et de la nutrition des personnes qui avancent en âge ;
- de nombreuses fiches pratiques ;
- la marche à suivre pour assurer l'évaluation de l'état nutritionnel et des risques de dénutrition, le bilan et les stratégies thérapeutiques à adopter.

Des situations cliniques et éthiques sont envisagées, depuis les pathologies de surcharge, l'anorexie, la nutrition du malade Alzheimer et le refus alimentaire, jusqu'à la fin de vie.

Le public

- Médecins généralistes, gériatres, coordonnateurs d'EHPAD ou spécialistes.
- Diététiciens-nutritionnistes.
- Personnel soignant en établissement et en ambulatoire.
- Directeurs d'ARS, directeurs de DRAAF, directeurs d'EHPAD.
- Conseils généraux, CCAS, IREPS, mutuelles...

Les auteurs

Monique Ferry, ancien médecin des hôpitaux, chef de service et docteur ès sciences, gériatre et nutritionniste, Inserm université Paris-XIII.
Responsable d'études épidémiologiques.

Danièle Mischlich, médecin, spécialiste en santé publique, Paris.

Emmanuel Alix, praticien hospitalier et gériatre au CHG du Mans.

Patrice Brocker, professeur conventionné de l'université de Nice, nutritionniste, gériatre responsable du pôle de gérontologie du CHU de Nice.

Thierry Constans, professeur des universités, gériatre et nutritionniste, responsable du pôle gérontologie au CHU de Tours.

Bruno Lesourd, professeur des universités en nutrition, directeur du département de gérontologie clinique au CHU de Clermont-Ferrand.

Pierre Pfizenmeyer †, professeur des universités en gérontologie, CHU de Dijon.

Bruno Vellas, professeur des universités, gériatre, chef de service de médecine interne et gérontologie clinique au CHU de Toulouse.

ISBN 978-2-294-71125-1

