



Communiqué de presse 28 mars 2011

Boire, manger : 2 actes vitaux pour les personnes âgées

La prévention de la dénutrition et de la déshydratation des sujets âgés, importante tout au long de l'année, devient, souvent problématique avec l'arrivée de l'été. L'accompagnement par du personnel soignant plus restreint ou la famille en vacances, est plus difficile à mettre en place, dans cette période, aussi bien au domicile qu'en structure gériatrique. Et la prise en charge ne doit pas se limiter à mixer l'alimentation et poser une carafe sur la table. L'AFDN (Association Française des Diététiciens Nutritionnistes) rappelle qu'alimenter et hydrater une personne âgée sont deux actes vitaux qui nécessitent une sensibilisation et une formation adaptée de l'entourage familial ou soignant.

Proposer des boissons attractives

En raison de la diminution du seuil de perception de la soif, la déshydratation est fréquente chez les sujets âgés. Il est donc important d'informer les seniors et leur entourage sur la nécessité de boire régulièrement même « sans soif ». Pour cela, il faut leur offrir des boissons attractives mais aussi facilement accessibles. « *Difficile d'aller régulièrement à la fontaine d'eau quand on se déplace en fauteuil roulant* » explique Florence Rossi, responsable de la communication de l'AFDN. De plus, l'eau, surtout laissée longtemps dans la carafe, peut paraître fade et il ne faut pas hésiter à proposer d'autres boissons en tenant compte des goûts de chacun. Eaux aromatisées, jus de fruits, tisanes, thé, café peuvent être régulièrement proposées. Les boissons gazeuses sont recommandées en cas de problème de déglutition. Et l'on ne pense pas assez que boire dans un grand verre dont les rebords larges augmentent les risques de renverser le liquide, peut être un frein à l'hydratation. « *Des verres adaptés, une paille ou des petites bouteilles facilement transportables sont des éléments incitatifs* » conseille Florence Rossi

Bien que ne faisant pas partie des boissons traditionnellement consommées par cette tranche d'âge, le lait, les yaourts à boire et les sodas sont très intéressants sur le plan nutritionnel car ils sont une source de calories et de nutriments.



Respecter les cultures alimentaires

Autre sujet de préoccupation, la dénutrition. Là encore, il n'est pas toujours simple de faire manger les personnes dont l'appétit a tendance à diminuer avec l'âge.

Servir des repas riches en énergie et protéines, facilement consommables quand la dentition est de mauvaise qualité ou inexistante : une gageure pour les centres d'hébergement des personnes âgées !

« *Les aliments moulinés, mixés ne ressemblent en rien à la blanquette de veau qu'ils mangeaient quand ils étaient plus jeunes* » regrette Florence Rossi.

Comment enrichir l'assiette en calories et protéines pour répondre aux besoins et aux préférences des seniors ? « *Encore plus que pour les boissons, il faut respecter la culture alimentaire des sujets âgés* » insiste cette spécialiste de la nutrition qui conseille de proposer systématiquement un goûter dans l'après-midi afin d'amener de l'eau et des nutriments dans un contexte plus festif.

Faire boire et manger, un acte de soin vital...

Les conséquences de la dénutrition et la déshydratation sur la morbi-mortalité des seniors particulièrement ceux en EHPAD¹ sont bien démontrées. Cela justifie la place de la nutrition dans les projets de prise en charge comme la charte MobiQual² qui est une démarche d'amélioration des soins aux personnes âgées ou handicapées dans les établissements d'hébergement et à domicile. « *MobiQual est un programme national de santé publique qui met actuellement l'accent sur la nutrition de la personne âgée en EHPAD et établissements de santé pour sensibiliser à l'importance du maintien d'un bon état nutritionnel* » rappelle Florence Rossi. Pourtant, si les EHPAD se développent, leur personnel soignant n'est pas toujours suffisamment bien formé à la nutrition car « *la qualité et l'adaptation des repas ne se limite pas à modifier la texture des repas* » insiste la porte-parole de l'AFDN, *faire boire et manger est un acte de soin essentiel à la vie, à la santé et à la qualité de vie, un acte qui nécessite un encadrement par des professionnels formés à la nutrition, qu'ils soient diététiciens ou médecins* ».

N'oublions pas qu'au-delà des professionnels de santé « *chacun d'entre nous est concerné par les personnes âgées car nous en avons tous dans notre entourage familial ou amical* » conclut Florence Rossi.

¹ EPAD : Etablissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes

² MobiQual : Mobilisation pour l'amélioration de la Qualité des soins