



**HAL**  
open science

## Des propositions simples pour lutter contre la dénutrition des personnes âgées

Claire Sulmont-Rossé, Yves Clercq

► **To cite this version:**

Claire Sulmont-Rossé, Yves Clercq. Des propositions simples pour lutter contre la dénutrition des personnes âgées : Article de presse autour du programme Aupalesens, publié le 29 septembre 2014 sur le site internet IDERCO. 2014. hal-02794385

**HAL Id: hal-02794385**

**<https://hal.inrae.fr/hal-02794385>**

Submitted on 5 Jun 2020

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

# IDERCO

Le blog des infirmières référentes / coordinatrices en établissement gérontologique, de l'encadrement de proximité et du prendre soin en gérontologie

29 SEPTEMBRE 2014 PAR YVES CLERCO

## Des propositions simples pour lutter contre la dénutrition des personnes âgées

Selon une recherche récente, malgré les efforts déployés par les institutions, « près de la moitié (46 %) des personnes résidant en EHPAD seraient en risque de dénutrition ». Les ehpad n'ont heureusement pas entendu la publication d'études pour prendre le problème à bras le corps, et les pratiques se sont beaucoup améliorées depuis 10 ans. Pourtant, il n'est pas rare que les professionnels soient profondément démunis face à une problématique parfois trop perçue comme une fatalité liée à des problèmes d'appétit, conséquence inéluctable du vieillissement, et de la **diminution des fonctions gustatives et olfactives qu'elle engendrerait.**



<https://iderco.files.wordpress.com/2012/02/103831776-1.jpg>

Dans cette optique, la lutte nécessaire contre la dénutrition, risque de surtout s'appuyer sur la prévention et une prise en charge nutritionnelle à base de régime et d'aliments enrichis qui ne riment pas toujours avec plaisir.

**Pourtant, une étude de l'inra, suggère que non seulement, « la diminution des fonctions gustatives et olfactives en vieillissant doit être relativisée » mais qu'en regardant le problème autrement des solutions simples et efficaces peuvent être envisagées.**

Selon Claire Sulmont-Rossé du Centre des sciences du goût et de l'alimentation (CSGA) de l'Inra qui a participé à ces recherches, il existe un lien entre «le niveau de dépendance, la perception du goût et la perte de l'odorat, indépendamment de l'effet de l'âge ». Ainsi, ce n'est pas tant l'âge que la

dépendance qui aurait un impact sur l'appétit : « Ne plus préparer soi-même ses repas n'est pas anodin et modifie en profondeur le rapport à l'alimentation ».

Si les problèmes bucco-dentaires et les effets secondaires des médicaments sur la perception sensorielle des aliments ont un bien évidemment un impact réel sur l'appétit, il existe aussi d'autres facteurs sur lequel l'institution où les professionnels accompagnant le grand âge peuvent agir. Car « manger n'est pas qu'une affaire de nutrition » c'est aussi une affaire d'appétit et de goût ! La satisfaction des personnes face à leur repas étant un facteur psychologique indéniable sur lequel on peut agir pour lutter contre cette dénutrition.



*— J'ai laissé un peu brûler ton cassoulet pour ne pas être tentée d'en manger !*

<https://iderco.files.wordpress.com/2014/09/cassoulet.png>

**La vidéo ci-dessous, propose une interview de Claire Sulmont-Rossé, pour qui, « l'un des défis consiste à augmenter le côté appétissant des aliments destinés aux seniors. ». elle propose quelques pistes de réponses simples et réalistes testés scientifiquement.**

**[cliquer ici pour voir l'interview Claire Sulmont-Rossé \(http://www.dijon.inra.fr/Outils-et-Ressources/Multimedia/Dependance-et-denutrition-des-seniors-une-tendance-reversible\)](http://www.dijon.inra.fr/Outils-et-Ressources/Multimedia/Dependance-et-denutrition-des-seniors-une-tendance-reversible)**

**« Les chercheurs ont pu constater que l'appétit revenait aux résidents d'une EHPAD lorsque ceux-ci pouvaient assaisonner leurs plats à l'aide de condiments mis à leur disposition sur la table. Et la présence de deux légumes plutôt qu'un seul dans l'assiette augmente la consommation de viande d'environ 32 %. « Il faut veiller à satisfaire les besoins nutritionnels mais aussi à respecter les goûts ». Par exemple, en tenant compte du fait qu'un tiers des personnes âgées n'aiment pas les produits sucrés. Pour l'instant, les compléments alimentaires destinés aux séniors sont essentiellement... des produits sucrés. » [source, site de l'inra-dijon \(http://www.dijon.inra.fr/Outils-et-Ressources/Multimedia/Dependance-et-denutrition-des-seniors-une-tendance-reversible\)](http://www.dijon.inra.fr/Outils-et-Ressources/Multimedia/Dependance-et-denutrition-des-seniors-une-tendance-reversible)**

<https://iderco.files.wordpress.com/2013/05/les-deux-anes-2.jpg>



— Et ne fais pas le goinfre, comme d'habitude !

<https://iderco.files.wordpress.com/2014/09/oeuf.png>

Nous avons déjà évoqué [ici](https://iderco.wordpress.com/2011/12/05/les-regimes-chez-le-sujet-age/) (<https://iderco.wordpress.com/2011/12/05/les-regimes-chez-le-sujet-age/>), [un article de michel.cavey-lemoine](http://michel.cavey-lemoine.net/spip.php?article103) (<http://michel.cavey-lemoine.net/spip.php?article103>) où il affirmait que « Le plus souvent il est absurde de mettre une personne âgée au régime. ». Il écrivait sur son blog qu' « *en matière d'alimentation le pire danger qui guette la personne âgée est la dénutrition. Autant dire que toutes les autres considérations doivent plier devant la principale obligation : il*

*faut que la vieille personne mange. Et pour qu'elle mange la première condition est qu'elle en ait envie, ce qui suppose qu'elle y trouve du plaisir... ».*

Pour l'iderco, l'enjeu est aussi de mobiliser les autres professionnels dans ce sens : ce qui nécessite du tact, du doigté et de la diplomatie, la question alimentaire, étant souvent une source potentielle de crispation et de susceptibilité. Dans nos structures où l'on a encore du mal à avoir une vision globale de l'accompagnement et du prendre soin, la question du repas des personnes dépendantes est encore difficile à mettre sur la table : chacun pouvant se sentir montré injustement du doigt par tel ou tel catégorie de professionnel, cette dénutrition étant vécue comme une mise en échec. ,

<http://www.dijon.inra.fr/Outils-et-Ressources/Multimedia/Dependance-et-denuitration-des-seniors-une-tendance-reversible> (<http://www.dijon.inra.fr/Outils-et-Ressources/Multimedia/Dependance-et-denuitration-des-seniors-une-tendance-reversible>)

About these ads (<http://wordpress.com/about-these-ads/>)

**Dijon - Paris**

---

sam. 7 févr. - Aller Retour

à partir de J'Y VAIS >

**Dijon - Paris**

---

sam. 7 févr. - Aller Simple

à partir de J'Y VAIS >

Cette entrée, publiée dans [alimentation- régime](#), [dénutrition](#), [Uncategorized](#), est taguée [dénutrition](#), [ehpad](#). Bookmarquez ce [permalien](#).

## 2 réflexions sur “*Des propositions simples pour lutter contre la dénutrition des personnes âgées*”

### **Capucine - Intérimaire Adecco | 1 octobre 2014 à 11 h 50 min**

Merci pour cet article. Un autre problématique est en cause lorsque l'on parle de l'alimentation des seniors : leurs facultés motrices, et la difficulté rencontrée par certains pour manger.

Dans mon service Mme D. est une gourmande, adore les encas sucrés, et a toujours « bien mangé ». Malheureusement, ses mains étant gonflées par un œdème, elle n'est pas capable de saisir correctement ses couverts, doit manger plus ou moins proprement avec ses mains, et refuse donc de manger en collectivité et parfois tout simplement de se nourrir. Son rapport à la nourriture a changé. Le seul moment où elle prend plaisir à manger est lorsque sa famille proche (plus de facteur honte) lui apporte des viennoiseries.

L'organisation de notre service ne nous permet pas de procéder à un réel accompagnement, au cas par cas, de nos patients. Les passages (jamais assez nombreux) des proches et le type d'aliments apportés ne permettent pas d'alimenter Mme D. correctement. Pourtant, nous nous retrouvons dépourvus de réelles solution d'aide dans des cas comme celui-là.

### **Répondre**

### **yves clercq | 6 octobre 2014 à 10 h 07 min**

merci pour votre commentaire... vous intervenez en ehpad? En lisant votre commentaire, je repensais au « manger-main » très en vogue actuellement..effectivement, si cela peut apparaitre comme une solution, cela nécessite d'être accompagné et de s'inscrire dans une réflexion institutionnelle plus globale... manger avec ses mains ne se décrète pas, trop d'enjeux psychologiques et culturels...surtout dans un pays comme la France!!! De l'autre coté, les difficultés alimentaires peuvent aussi être le symptôme d'autre chose.... souvent elles sont à mettre en lien avec des difficultés affectives, peut-être qu'il y a qqe chose à creuser de ce coté là? Bonne continuation et bon courage dans l'accompagnement de Mme D...

### **Répondre**

[Propulsé par WordPress.com.](https://iderco.wordpress.com/) | [Thème Misty Lake.](#)