

Le rôle de l'aidant proche dans

« La prévention de la dénutrition chez la personne âgée »



(Information, Accompagnement, Coaching des Aidants Proches)

Préambule.

Devenir aidant proche ne s'apprend pas, c'est un processus souvent naturel. Nous devons absolument en prendre conscience pour ne pas mettre notre santé en péril.

Nous avons tous autour de nous, des personnes à risque dont nous nous efforçons de prendre soin avec bienveillance (parent, enfant, voisin, etc.).

Les aidants familiaux qui parfois s'ignorent, sont confrontés à de nombreux risques, sur le plan physique, psychologique et social. L'épuisement, le stress, l'isolement en sont quelques exemples.

Prendre soin de soi en tant qu'aidant, c'est un investissement pour soi et pour la personne aidée. Il est essentiel de trouver un équilibre entre les responsabilités d'aidant et ses propres besoins. C'est capital !

Au vu de l'impact qu'elle peut avoir sur l'état de santé et de dépendance de la personne aidée, il est essentiel pour l'aidant proche de savoir quoi faire pour prévenir le risque de dénutrition.



Suivez le guide...

Avant-propos.

Une des causes les plus fréquentes d'hospitalisation et/ou d'institutionnalisation pour une personne âgée fragilisée, c'est la dénutrition souvent à l'origine de graves problèmes de santé.



En général, une personne âgée mange seulement quand elle a faim et pas toujours de manière équilibrée surtout si elle est isolée. C'est à nous aidant proche de la sensibiliser à changer ses habitudes.

La dénutrition est une des premières urgences gériatriques à dépister... On ne meurt pas d'être sale mais on peut mourir de faim !

De quoi parle-t-on ?

« La dénutrition est un état pathologique qui survient lorsque l'alimentation ne couvre pas les besoins de l'organisme », souvent causée par le fait que la personne ne mange pas assez. Des carences alimentaires apparaissent et c'est le début des problèmes.

Elle s'installe souvent lentement, au cours des mois, de manière **insidieuse** et **sans douleur**. Elle met en péril la santé, fragilise la personne, augmente le risque d'infections, de chutes et diminue la résistance aux maladies.

1) Pourquoi la personne âgée est-elle concernée ?

Il est malheureusement prouvé qu'avec l'âge avançant, la dénutrition a davantage de conséquences néfastes sur l'état de santé de la personne. Selon la gravité de la situation, il est même parfois très difficile de corriger les carences au point de mettre en péril la survie de la personne aidée.

Une personne âgée se dénutrit bien plus vite qu'une personne jeune du fait qu'elle épuise plus rapidement ses réserves.

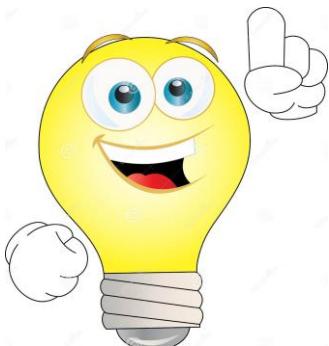
En soi, ce n'est pas grave car il existe des solutions préventives. Toutefois, il est essentiel qu'elles en prennent conscience.

2) Quelles sont les causes les plus fréquentes de dénutrition ?

- La maladie.
- Les régimes qui ne sont plus adaptés.
- La perte d'appétit.
- La douleur.
- L'excès de médicaments.
- Le fait d'être seul(e).
- L'ennui.
- La dépression, le deuil.
- Une alimentation inadéquate.
- Des problèmes bucco-dentaires.
- Des revenus insuffisants.
- Des difficultés à se déplacer.
- L'impossibilité de stocker des aliments (pas d'armoire de rangement).
- La diminution du goût, de la vue, de l'odorat.
- La consommation excessive d'alcool.



3) Quelles conséquences sur la santé ?



A retenir,

Les conséquences de la dénutrition ne sont pas toujours visibles directement. C'est la raison pour laquelle, la personne a tendance à ne pas y faire attention ne se doutant pas du danger potentiel



Ce qui se voit.

- La perte de poids est visible assez rapidement.
- Le fait d'être souvent malade et d'attraper tout ce qui passe !
- Les pertes d'équilibre, les chutes de plus en plus fréquentes.
- Les crampes dans les jambes et/ou dans les bras.
- La constipation du fait d'un transit ralenti voire absent.

Jusque-là, pas trop d'inquiétude. On gère...



Ce qui ne se voit pas ou pas tout de suite.

D'autres conséquences plus graves peuvent apparaître.

- Des épisodes infectieux qui « durent ».
- Des épisodes d'hypothermie.
- Des troubles organiques (les reins, le cœur, les poumons, etc.)
- Des chutes avec fractures liées à une fragilité osseuse.
- Un risque accru de plaie et de retard de cicatrisation.
- Une perte musculaire aggravée (sarcopénie).

Mais aussi :

- Un risque de devenir rapidement dépendant(e).
- Un risque de devenir grabataire.
- Une perte importante de la qualité de vie.
- Un risque majoré d'être hospitalisé.
- Un risque accru de devoir entrer en institution.
- Un risque de décès.



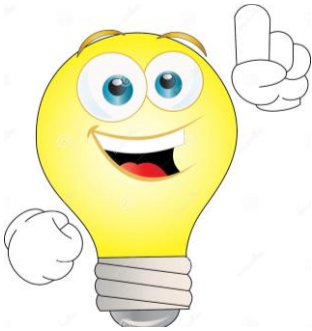
Oups !!!
Pas très réjouissant !

Pas de panique, nous verrons plus tard que des solutions existent...



Pour savoir comment faire, il faut se rappeler que :

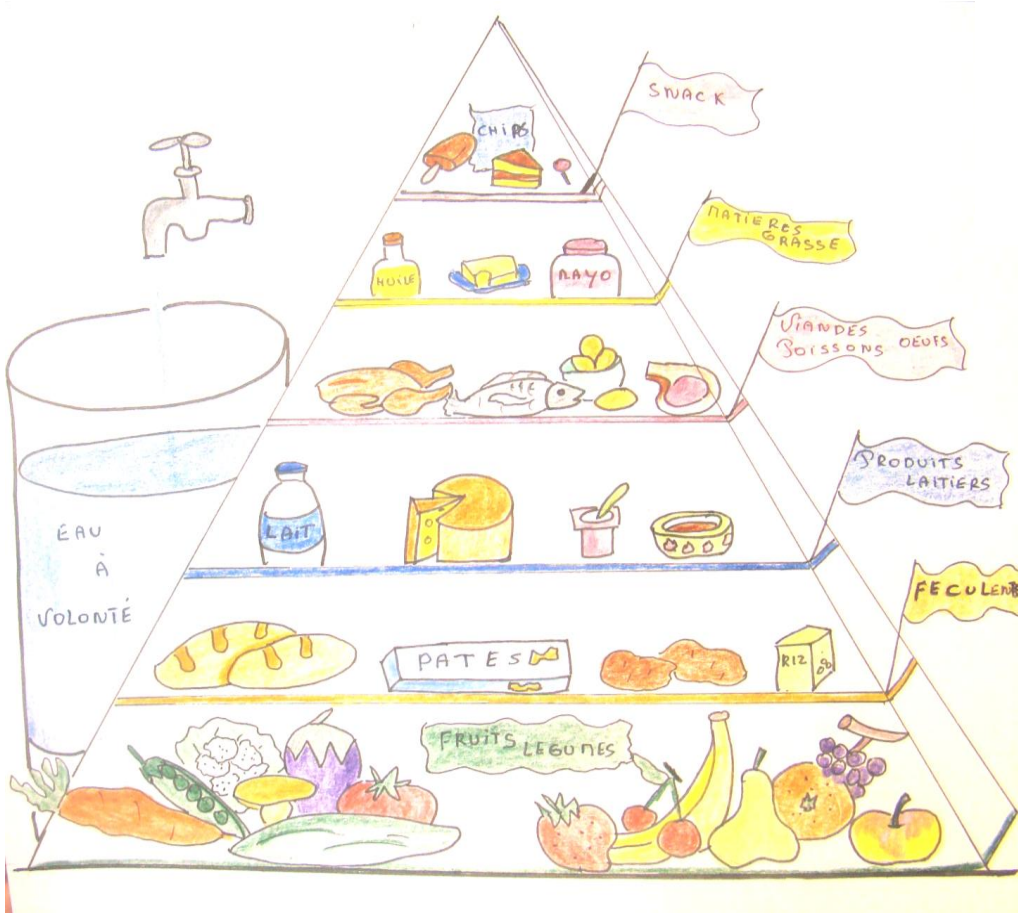
Contrairement aux idées reçues, les seniors doivent manger autant que dans leurs jeunes années, même si leur activité physique est moins intense. **Pourquoi ?**



En vieillissant, l'organisme utilise plus difficilement les composants des aliments. Le système digestif fonctionne moins vite et sa capacité d'absorption diminue. Il est donc important d'avoir une alimentation variée, suffisante et équilibrée.

4) La pyramide alimentaire.

C'est un guide. Il nous permet d'apprendre quels aliments sont indispensables à l'organisme. Ceux placés au sommet ou dans la partie supérieure doivent idéalement être consommés avec modération. Ceux placés vers la base doivent être consommés plus régulièrement et en plus grande quantité.



5) Les différents besoins de la personne.

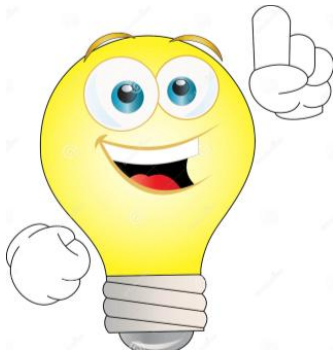
✓ Les liquides.

Sauf avis contraire du médecin, l'eau et les autres boissons non sucrées sont à consommer sans modération. Chez le senior, la sensation de soif diminue. Il est donc impératif de boire tout au long de la journée même si le corps ne paraît pas en avoir besoin.

Recommandation générale : 1l 500 minimum par jour.

Cela correspond plus ou moins à 8 à 10 verres.

En cas de forte chaleur, lors de périodes caniculaires, les recommandations augmentent. Si la personne souffre de diarrhée (selles liquides) ou fait de la température, les besoins augmentent également.



Et l'apéritif ?

Les boissons alcoolisées n'ont aucun pouvoir d'hydratation !

Quels sont les risques si la personne ne boit pas assez ?

- De la constipation, des douleurs au ventre.
- Des infections urinaires à répétition.
- Une sécheresse cutanée et buccale.
- Un risque de confusion mentale.
- Un risque de vertiges et de chute.



✓ Les besoins en fruits frais et en légumes.

Naturellement riches en fibres alimentaires, ils interviennent dans la régularisation du transit intestinal et permettent de prévenir le risque de constipation.

Idéalement, il faut en consommer 5x par jour.

Au moment des repas principaux et en collation.



✓ Les besoins en féculents et légumineuses.

Les féculents sont des sucres lents. Ils représentent la principale source d'énergie pour l'organisme. Ils circulent dans nos vaisseaux sanguins et alimentent de façon continue nos cellules.

Pain, pommes de terre, céréales (riz, blé, maïs), pâtes, légumineuses.
3x/jour, idéalement à chaque repas principal.

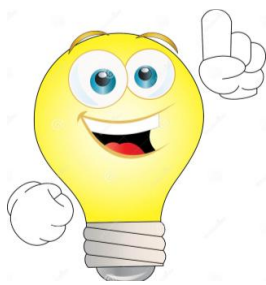


Les bonbons, les chips ou encore les « chiques » sont des sucres rapides. Se situant au sommet de la pyramide alimentaire, ils doivent être consommés avec modération.

Ils sont souvent responsables de problèmes bucco-dentaires et font le bonheur des dentistes !

De plus, grignoter entre les repas peut engendrer.

- Une perte d'appétit (en donnant une impression *temporaire* de satiété entre les repas pouvant parfois inciter la personne à « sauter » un repas complet et équilibré).
- Un risque d'obésité (le glucose non utilisé par l'organisme est stocké sous forme de graisse).



Attention !!!

Une personne obèse peut être totalement dénutrie... Il ne faut donc pas se fier aux apparences.

Rem : importance de prévenir l'hypoglycémie

Si le taux de glucose dans le sang diminue et que le corps est en manque de sucre, des signes d'hypoglycémie peuvent apparaître. Il est important de les reconnaître :

Faiblesse, fatigue intense, tremblements, mal de tête, sudation, nausées, vertiges avec risque ++ de chute.

Comment réagir à ces signes ?

Il est important que la personne consomme **au plus vite** des sucres **RAPIDES** (rien de tel qu'un soda bien sucré) et des sucres **LENTS** (une tartine garnie de fromage ou de charcuterie). Le fait d'associer les **deux types de sucres** est important pour permettre de faire remonter le taux de sucre dans le sang **rapidement** et **durablement**.

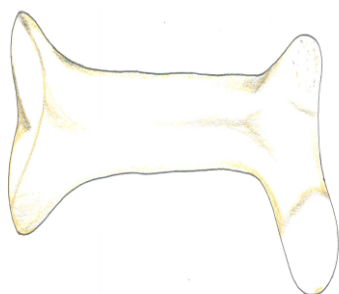
Attention : il n'y a pas que les personnes diabétiques qui sont concernées... Le risque est présent pour toute personne en manque de sucre



Si un malaise de ce type se présente chez un de vos proches, il est important d'en parler au médecin traitant. Il sera peut-être nécessaire de revoir l'alimentation.

✓ Les besoins en produits laitiers et protéines.

Les produits laitiers sont naturellement riches en calcium. Ce dernier est essentiel pour maintenir une solidité osseuse, limiter l'ostéoporose et prévenir les fractures en cas de chute.

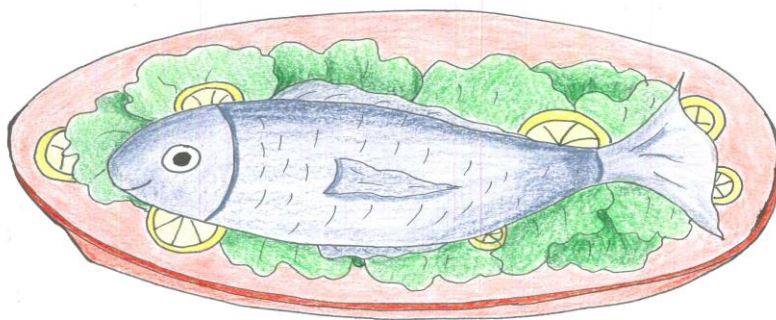


Associé à la vitamine D, qui assure sa fixation sur les os, ils forment un duo indispensable pour préserver notre capital osseux. Si la personne est carencée en calcium, elle devra prendre les deux ensembles !

Ils contiennent également des protéines qui permettent de conserver les muscles. Elles participent activement à la fabrication des anticorps et nous aident à lutter contre les infections.

✓ **Où les trouve-t-on ?**

Dans les oeufs, la viande, le poisson, la volaille, le gibier et la charcuterie.



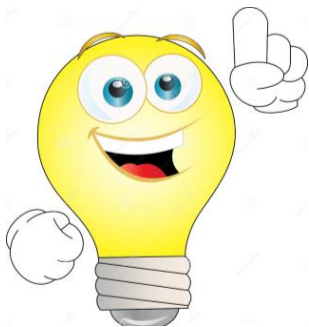
✓ **Vous pouvez également enrichir vos recettes :**

- Ajouter du fromage râpé, de la viande et/ou de la crème dans les potages.
- Assaisonner les plats gratinés avec de la sauce blanche.
- Agrémenter les salades de dés de fromage, de jambon, de crevettes.
- Assaisonner les crudités (concombres, asperges) avec du fromage blanc agrémenté de fines herbes.
- Préférer des desserts lactés (fromage blanc, yaourt, pudding, semoule,).
- Ajouter un œuf dans la purée...

➤ La vitamine D.

Elle permet au calcium de se fixer sur les os et de renforcer ainsi leur solidité. Les produits naturels riches en vit D sont rares, on la trouve essentiellement dans les poissons gras (ce que tout le monde n'apprécie pas forcément !).

Du coup, on peut trouver cette vitamine en pharmacie sous forme d'ampoules « buvables ». C'est parfois plus facile.



Bon à savoir !

Le soleil est un important producteur de vit D. S'y exposer prudemment de temps en temps peut être une bonne idée !

6) Les régimes alimentaires : pour ou contre ?

Encore trop souvent de nos jours, le mot « régime » est synonyme de suppression d'aliments. Exclure des aliments implique une diminution des apports alimentaires. Chez la personne âgée, ils sont à éviter. Il est préférable pour la personne de garder le plaisir de manger avant tout.

« Oui mais mon médecin a dit que... »

Certains régimes sont « médicalement » nécessaires pour traiter des maladies comme le diabète. Ils sont parfois difficiles à accepter et à respecter. Le médecin traitant peut vous conseiller.

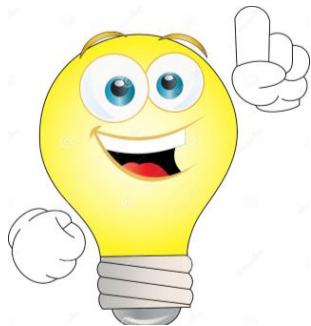


7) Importance des organes des sens.

Avec l'âge, les organes de sens deviennent moins performants.

La perte de goût est fréquente. Elle est liée à la diminution du nombre de papilles gustatives et à la baisse de la sensibilité des récepteurs sensitifs qui se trouvent dans la bouche.

La perception du sucré est la première altérée, puis c'est celle du salé et des saveurs acides. La personne modifie du coup ses préférences alimentaires avec une tendance à rajouter davantage de sucre et de sel dans son alimentation.



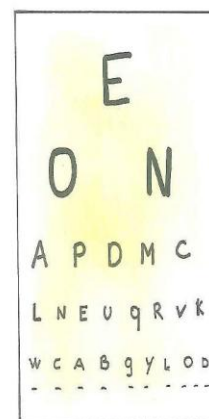
Pensez-y !

Le sel étant en général déconseillé pour la santé, ce n'est pas une bonne idée d'en rajouter. Utiliser des aromates releveurs de saveurs parfois oubliés ou sous-utilisés dans l'alimentation est préférable pour augmenter le goût des préparations culinaires.

L'odorat, qui intervient pour 80% dans notre perception des saveurs, se dégrade dès l'âge de 65 ans !

La vue, élément essentiel au plaisir de manger est à son tour affectée. Ne dit-on pas que « l'on mange avec les yeux » !

A retenir,
Il est très important de faire
contrôler sa vue régulièrement !



8) La bouche et la déglutition

Le bien mangé dépend aussi de la capacité de la personne à déglutir les aliments. Les troubles de déglutition sont fréquents chez la personne âgée. Souvent banalisés, ils sont pourtant « réputés » pour aggraver la dénutrition.

Pourquoi ?

Les mécanismes mis en jeu lors de la déglutition s'altèrent avec l'âge. Ils correspondent à un vieillissement à la fois mécanique et neurologique. C'est un processus naturel.

La musculature squelettique tend à s'atrophier.

Il se produit une fonte musculaire plus ou moins importante selon l'individu. Elle atteint essentiellement les muscles des lèvres, du pharynx, de la respiration et de la sangle abdominale. Celle-ci rend la toux moins efficace et compromet la protection des voies aériennes.

La sécheresse buccale touche 25% des personnes âgées. La quantité de salive diminue et se modifie. La consommation de certains médicaments accentue ce phénomène. Ces modifications peuvent favoriser le développement de mycoses buccales souvent douloureuses.

Le port de prothèses dentaires altère les sensations gustatives, la sensibilité buccale et diminue l'efficacité de la mastication. 60% des personnes de plus de 65 ans sont édentées !

9) Importance de la prévention

C'est souvent à nous, aidants proches de sensibiliser nos aînés à faire ce qu'il faut pour prévenir la dénutrition.



✓ De manière à leur permettre de :

- Profiter de la vie, se faire plaisir par l'alimentation en dégustant de bons petits plats.
- Garder ou retrouver des forces.
- Maintenir voire augmenter leur indépendance à la marche.
- De garder un bon transit et de ne pas être constipée.
- Lutter plus facilement contre les infections.
- Se remettre le plus rapidement possible en cas de maladie.
- Améliorer la cicatrisation des blessures et/ou des plaies.
- Ne pas être hospitalisé et de rester à la maison plus longtemps dans de bonnes conditions.
- Se sentir bien « dans son corps ».

✓ Comment faire :

- Manger régulièrement sur la journée (3 repas principaux et 3 collations /jour) en évitant les sucreries (sucres rapides).
- Consommer 1 produit laitier 3/jour pour apporter du calcium.
- Assurer un apport en protéines suffisant, min 1x/jour (viande, poissons, œufs, etc.) pour préserver les muscles.
- Assurer un apport en fibres alimentaires suffisant à chaque repas (fruit et légumes).
- Assurer un apport en féculents suffisant à chaque repas (pâtes, riz, pain, etc.) pour éviter la constipation.
- Boire au min 1,5 litre de boissons (non alcoolisées) tous les jours.
- Utiliser des aromates pour relever les saveurs des préparations pour éviter trop de sel.

Du calcium pour renforcer la
solidité des os.

Des protéines pour
préserver les muscles.



Des féculents/ sucres
lents pour réguler le taux
de sucre dans le sang.

Des fruits et légumes pour
éviter la constipation.

- Revoir son traitement médicamenteux régulièrement avec le médecin traitant.

Les médicaments et leurs effets secondaires sont **très souvent** à l'origine de dénutrition. Ils peuvent entraîner une hypo-salivation rendant la prise des repas difficile (sans salive, il est impossible de déglutir) et beaucoup d'entre eux altèrent le goût des aliments.

Très souvent, les personnes âgées en prennent trop au point qu'il n'y a parfois plus de place pour la tartine du matin.

Pourquoi ?

Avec l'âge, la personne peut développer plusieurs problèmes de santé qui la pousse à consulter différents médecins. Entre les traitements prescrits par les spécialistes, ceux prescrits par le médecin traitant et ceux que la personne peut trouver en vente libre en pharmacie, il n'est pas rare que la personne développe des épisodes de **confusion**, **d'agitation** et/ou de **désorientation**. Tout cela pouvant malheureusement précipiter le risque de dénutrition.



A retenir,

- Moins on en prend, mieux c'est !
- S'auto-médiquer sans l'avis du médecin n'est pas une bonne idée.
- Toujours prendre les médicaments à heure fixe.
- Utiliser des semainiers !
- Prendre le temps de faire un tri avec le médecin traitant est parfois judicieux !

- Maintenir une activité physique modérée et adaptée.
 - Maintenir /renforcer la force musculaire.
 - Améliorer la souplesse.
 - Améliorer la coordination des mouvements et l'équilibre.
 - Améliorer les capacités cardio-pulmonaires.

Ce qui importe n'est pas la performance mais la régularité !



Prudence, il est important d'adapter l'activité à l'état de santé de la personne.

Doser les efforts est important.

Il faut **bouger** de manière ludique et plaisante, jamais dans la contrainte.

- Être attentif à son hygiène bucco-dentaire.
- Ne pas manger seul(e), rechercher la compagnie, un petit restaurant de temps en temps est une très belle idée.

Et surtout, faire que manger reste un plaisir !

10) L'intérêt de bien se connaître et de s'auto dépister

A travers ce test, prenez le temps de vous arrêter et de réfléchir avec la personne aidée sur son quotidien. Vous pourrez ainsi identifier d'éventuels facteurs de risque.

	Oui	Non
Je mange suffisamment (min 3 repas et 3 collations /jour)		
Je cherche la compagnie pour la prise de mes repas		
Je mange à table		
J'évite de grignoter entre les repas		
Je mange au moins 3 fruits et légumes/jour		
Je consomme au moins 3 produits laitiers par/jour		
Je privilégie l'apport en protéine dans mon alimentation (viande, œufs,)		
Je consomme des fibres alimentaires dans mon alimentation (fruits et légumes)		
Je consomme des féculents à chaque repas		
Je veille à garder une bonne hygiène bucco-dentaire		
J'aime cuisiner		
Je suis autonome dans mes déplacements		
J'éprouve du plaisir à goûter chaque aliment		
Je suis autonome pour réaliser mes courses		
Je suis actif/active socialement		
Je pratique une activité physique adaptée et modérée		
Avec le temps, mon poids reste stable		
Je me sens « en forme »		
Je bois au minimum 1,5 litre de liquides /jour		
Je me fais plaisir en dégustant ce que j'aime		

- Entourer la réponse OUI- NON qui correspond le mieux à la situation.
- Relever les questions où vous avez répondu NON.
- Réfléchir si cela pose problème et quelles solutions éventuelles pourraient être envisagées.

11) J'ai des questions

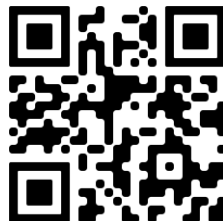
Vous souhaitez en savoir plus, il vous reste des questions, n'hésitez pas à me contacter, le peux vous guider !

Infirmière de formation au contact des personnes âgées depuis près de 30 ans, je mets mon expertise à votre service...

Visitez mon site via l'adresse

iacap.fr

Vous pouvez également scanner le QR code.



Découvrez qui je suis et ce que je peux faire pour vous.
Conseils personnalisés, formations, ateliers pratiques, différentes formules sont disponibles.

Soyez curieux, ce n'est pas toujours un vilain défaut !



(Information, Accompagnement, Coaching des Aidants Proches)

