

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 Vieillesse 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
	Conséquences des troubles olfactifs.....	35
8	Déglutition	37
	Troubles de la déglutition.....	37
	Sensibilité trigéminal et alimentation chez la personne âgée : exemple du bullage.....	38
9	Vieillessement de l'appareil digestif	42
	Vieillessement gastrique.....	42
	Vieillessement du pancréas exocrine.....	43
	Vieillessement de l'intestin grêle.....	44
	Perspectives.....	45
10	Besoins en eau et en énergie	47
	Besoins en eau du sujet âgé.....	47
	Besoins physiologiques en énergie.....	48
11	Tolérance au glucose	51
	Mécanismes de l'hyperglycémie chez le sujet âgé	51
	Diabète (maladie métabolique chronique)	52
	Facteurs de confusion.....	53
12	Besoins en protéines	55
	Métabolisme des protéines.....	55
	Acides aminés (ou AA)	57
13	Muscle et nutrition	59
	Conséquences de la sarcopénie.....	59
	Quelle activité physique doit-on proposer ?	61
	Conclusion	62
14	Cachexie	63
15	Les lipides	65
	Lipides dans l'alimentation des personnes âgées	65
16	Les vitamines	68
	Déficits vitaminiques les plus fréquents.....	70
	Conséquences des carences vitaminiques.....	70
17	Les rôles particuliers de la vitamine D chez le sujet âgé	74
	Rôle de la vitamine D et du calcium dans l'ostéoporose	75

Effets extra-osseux de la vitamine D	76
Prescription de vitamine D chez le sujet âgé.....	77

18 Les oligoéléments et les minéraux	81
Minéraux.....	81
Oligoéléments.....	83
Fiche pratique 1 : Dosages des vitamines, minéraux et oligoéléments chez la personne âgée	86
Quelles vitamines doser chez la personne âgée et pourquoi ?	86
Quels minéraux doser chez la personne âgée et pourquoi ?	87
Quels oligoéléments (OE) doser chez la personne âgée et pourquoi ?	88

19 Nutrition et os	90
Physiologie osseuse	90
Prévention des chutes.....	93

III Activités physiques et personnes âgées

20 Activité physique et personnes âgées fragiles.....	97
Fiche pratique 2 : Prévention et prise en charge des troubles de la mobilité par l'aidant	101
Fiche pratique 3 : Quelques règles simples pour lutter contre l'immobilité des patients âgés, fragiles et/ou malades	102
Fiche pratique 4 : Suggestions d'organisation d'un programme d'activité physique dans une institution pour personnes âgées	103

21 Activité physique pour les personnes âgées au domicile....	106
Rôle de l'activité physique à domicile, sa place au côté des professionnels paramédicaux	106
Fiche pratique 5 : Sortir du domicile	110
Fiche pratique 6 : Retour d'hospitalisation	111
Fiche pratique 7 : Stimulation physique : préserver l'autonomie	112

22 Les activités physiques pour les publics âgés bien portants	113
Rôle des professionnels	115

IV Liens entre alimentation et santé

23 Études épidémiologiques nutritionnelles à domicile	121
Quelques résultats comparatifs.....	121
Résultats et discussion à partir du suivi de l'étude EURONUT-SENECA	122

24 Prévention, dépistage et prise en charge de la dénutrition au domicile.....	126
Évaluation à domicile.....	126
Quelques conseils nutritionnels à domicile.....	128

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 Épidémiologie de la dénutrition	139
Paramètres utilisés en épidémiologie	140
Facteurs principaux influençant l'épidémiologie de la dénutrition.....	142
26 Causes des dénitritions	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 : MOBIQUAL	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

32	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
33	Stratégie thérapeutique nutritionnelle	193
	Objectifs	193
	Moyens	197
	Évaluation de la nutrition artificielle	202
34	Conséquences infectieuses de la dénutrition	204
	Modifications métaboliques liées à l'infection	204
	Interactions infection/nutriments	205
35	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
36	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

37	Anorexie	232
	Causes d'anorexie	234
38	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
39	Facteurs de risques métaboliques et cardiovasculaires	245
	<i>Diabète</i>	245
	Circonstances de découverte du diabète chez un sujet âgé	247
	Complications du diabète	247
	Objectifs thérapeutiques	250

	<i>Cholestérol et sujets âgés</i>	254
	Modification des lipoprotéines avec l'âge.....	254
	Thérapeutiques hypolipémiantes disponibles chez le sujet âgé.....	258
	Recommandations et pratique.....	261
	<i>Syndrome métabolique de la personne âgée</i>	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 |