

# Table des matières

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

## I Santé publique

---

<b>1</b> Introduction .....	3
<b>2</b> 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
<b>3</b> Alimentation et diététique.....	12
Quelle alimentation conseiller aux sujets âgés ? .....	12
Régimes : attention danger !.....	15
Quelques conseils pour augmenter les apports nutritionnels.....	16
<b>4</b> 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

---

<b>5</b> Vieillesse bucco-dentaire .....	25
Relation entre état bucco-dentaire et nutrition .....	26
<b>6</b> Perturbations du goût.....	28
Causes des perturbations du goût .....	29
<b>7</b> 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
<b>8</b>	<b>Déglutition</b> .....	37
	Troubles de la déglutition.....	37
	Sensibilité trigéminal et alimentation chez la personne âgée : exemple du bullage.....	38
<b>9</b>	<b>Vieillessement de l'appareil digestif</b> .....	42
	Vieillessement gastrique.....	42
	Vieillessement du pancréas exocrine.....	43
	Vieillessement de l'intestin grêle .....	44
	Perspectives.....	45
<b>10</b>	<b>Besoins en eau et en énergie</b> .....	47
	Besoins en eau du sujet âgé.....	47
	Besoins physiologiques en énergie.....	48
<b>11</b>	<b>Tolérance au glucose</b> .....	51
	Mécanismes de l'hyperglycémie chez le sujet âgé .....	51
	Diabète (maladie métabolique chronique) .....	52
	Facteurs de confusion.....	53
<b>12</b>	<b>Besoins en protéines</b> .....	55
	Métabolisme des protéines.....	55
	Acides aminés (ou AA) .....	57
<b>13</b>	<b>Muscle et nutrition</b> .....	59
	Conséquences de la sarcopénie.....	59
	Quelle activité physique doit-on proposer ? .....	61
	Conclusion .....	62
<b>14</b>	<b>Cachexie</b> .....	63
<b>15</b>	<b>Les lipides</b> .....	65
	Lipides dans l'alimentation des personnes âgées .....	65
<b>16</b>	<b>Les vitamines</b> .....	68
	Déficits vitaminiques les plus fréquents.....	70
	Conséquences des carences vitaminiques.....	70
<b>17</b>	<b>Les rôles particuliers de la vitamine D chez le sujet âgé</b> .....	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

<b>18</b> Les oligoéléments et les minéraux .....	81
Minéraux.....	81
Oligoéléments.....	83
<b>Fiche pratique 1 : Dosages des vitamines, minéraux et oligoéléments chez la personne âgée</b> .....	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

<b>19</b> Nutrition et os .....	90
Physiologie osseuse .....	90
Prévention des chutes.....	93

### III Activités physiques et personnes âgées

---

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

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

<b>22</b> Les activités physiques pour les publics âgés bien portants .....	113
Rôle des professionnels .....	115

### IV Liens entre alimentation et santé

---

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

<b>24</b> 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

<b>25</b> Épidémiologie de la dénutrition .....	139
Paramètres utilisés en épidémiologie .....	140
Facteurs principaux influençant l'épidémiologie de la dénutrition.....	142
<b>26</b> Causes des dénutritions .....	145
Modifications physiologiques liées à l'âge .....	145
Insuffisances d'apports .....	146
Hypercatabolismes .....	148
<b>27</b> 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
<b>28</b> Diagnostic de la dénutrition .....	160
Facteurs de risque.....	160
<b>29</b> 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
<b>30</b> La dénutrition à l'hôpital .....	168
Que sont les CLAN ?.....	168
Comment mettre en place un CLAN ?.....	169
<b>31</b> 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

<b>32</b>	<b>La restauration collective en institution gériatrique .....</b>	<b>179</b>
	Élaboration des menus .....	180
	Présentation des repas .....	186
	<b>Fiche pratique 11 : « La nouvelle cuisine mixée » ou comment et pourquoi valoriser les plats à texture modifiée en établissements ...</b>	<b>187</b>
	Une véritable boîte à outils pour la valorisation de l'alimentation à texture modifiée .....	188
	<b>Fiche pratique 12 : Ergothérapie : quelle intervention ? .....</b>	<b>189</b>
	Rôle de l'ergothérapeute .....	189
<b>33</b>	<b>Stratégie thérapeutique nutritionnelle .....</b>	<b>193</b>
	Objectifs .....	193
	Moyens .....	197
	Évaluation de la nutrition artificielle .....	202
<b>34</b>	<b>Conséquences infectieuses de la dénutrition .....</b>	<b>204</b>
	Modifications métaboliques liées à l'infection .....	204
	Interactions infection/nutriments .....	205
<b>35</b>	<b>Prise en charge orale versus nutrition artificielle des malades âgés .....</b>	<b>209</b>
	Stratégies de prise en charge .....	209
	<b>Fiche pratique 13 : L'alimentation entérale exclusive .....</b>	<b>215</b>
<b>36</b>	<b>Déshydratation et réhydratation .....</b>	<b>220</b>
	Effets du vieillissement sur la régulation des bilans de l'eau et du sodium .....	220
	Habitudes alimentaires .....	222
	Traitement .....	225

## **VI Situations cliniques particulières**

---

<b>37</b>	<b>Anorexie .....</b>	<b>232</b>
	Causes d'anorexie .....	234
<b>38</b>	<b>Le refus alimentaire : la loi et les repères éthiques .....</b>	<b>239</b>
	Diagnostic .....	240
	Comment peut-on l'interpréter ? .....	241
	Prise en charge .....	241
	La loi et les repères éthiques .....	242
<b>39</b>	<b>Facteurs de risques métaboliques et cardiovasculaires .....</b>	<b>245</b>
	<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
<b>40</b>	<b>Obésité de la personne âgée</b> .....	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
<b>41</b>	<b>Constipation</b> .....	280
	Étiologies.....	280
	Examens complémentaires .....	282
	Complications .....	283
	Traitement .....	283
<b>42</b>	<b>Les malades porteurs d'escarres</b> .....	288
	Facteurs favorisant la survenue des escarres.....	288
	Nutrition et escarres en gériatrie.....	289
	Prévention.....	290
	Traitement .....	290
<b>43</b>	<b>Dénutrition et insuffisance respiratoire</b> .....	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
<b>44</b>	<b>Nutrition et cognition</b> .....	296
	Nutrition et métabolisme cérébral.....	299
	Vitamines du groupe B (impliquées dans la synthèse des neuromédiateurs) : rôle sur la fonction cognitive.....	301
<b>45</b>	<b>Nutrition et démence de type Alzheimer</b> .....	305
	Physiopathologie.....	305
	Clinique.....	306
<b>46</b>	<b>Nutrition et hydratation en fin de vie</b> .....	313
	Évaluation .....	313
	Approche thérapeutique nutritionnelle.....	313
	Hydratation en fin de vie .....	317

## VII Aspects psychosociaux de l'alimentation

---

- |           |  |            |
|-----------|--|------------|
| <b>47</b> | 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        |
| <b>48</b> | <b>Préférences et symboles alimentaires chez le sujet âgé .....</b>    | <b>325</b> |
|           | Dimensions de notre alimentation.....                                  | 326        |
|           | Importance du plaisir alimentaire chez le sujet âgé.....               | 335        |
| <b>49</b> | <b>Le temps du repas en maison de retraite.....</b>                    | <b>339</b> |
|           | 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        |