



**Midi Corrèzien**  
Communauté de communes

**C.I.A.S.**

**Centre Intercommunal d'Action Sociale**

## Guide à l'attention des assistants de vies

### « LA DENUTRITION CHEZ LA PERSONNES AGEE DE PLUS DE 60 ANS »



Avril 2019



**Midi Corrèzien**  
Communauté de communes

**C.I.A.S.**

**Centre Intercommunal d'Action Sociale**

## **SOMMAIRE**

### **AVANT PROPOS**

- I. Présentation de la fiche de surveillance
- II. Présentation des portions alimentaires
- III. Comment enrichir l'alimentation
- IV. L'hydratation
- V. Evocation du contexte autour du repas

### **CONCLUSION**

## Avant-propos

Dans le cadre de la loi d'Adaptation de la Société au Vieillessement, la prévention de la perte d'autonomie est un des objectifs de notre système de santé et de l'organisation du secteur social et médico-social.

Le Centre Intercommunal d'Action Sociale Midi Corrèzien (CIAS), contribue à cette prévention à travers les activités et services qu'il met en œuvre au quotidien auprès de la population de notre territoire.

Le CIAS Midi Corrèzien, en complément de ses missions, a fait le choix de se positionner pour répondre à un appel à projet dont l'objectif est de promouvoir des actions de prévention visant à lutter contre la dénutrition des personnes âgées de plus de 60 ans. Ces actions étant accompagnées par le Conseil Départemental de la Corrèze et financées par le biais de la Conférence des financeurs.

Dans la perspective de mettre en valeur nos partenaires présents sur le secteur, une collaboration a vu le jour avec Mme VERGNE, Nutritionniste à la Maison de Santé Pluridisciplinaire de Beynat, M. Monteil et Mme Pescher de l'EHPAD de Beynat (dont le cuisinier a accompagné l'action avec Mme Vergne et dont la Directrice a accepté de mettre à disposition les cuisines de la structure). Une formation des Assistants de Vie a été proposée sur le thème de la dénutrition des personnes âgées de plus de 60 ans.

Dans la continuité de cette action de formation et afin de proposer une formation identique auprès des Assistants de Vie intervenant sur le service mandataire proposé par l'ICA (Instance de Coordination pour l'Autonomie) du CIAS Midi Corrèzien, le mémo qui suit, reprend, de façon condensée, les données importantes à retenir ainsi qu'une grille de repérage de la dénutrition élaborée par Mme Vergne et Mme Brousse, Infirmière de la MSA à la Maison de Santé Pluridisciplinaire de Beynat.

Ce mémo a pour vocation, d'éclairer et rendre accessibles, un certain nombre d'informations sur le thème de la dénutrition.



**Midi Corrèzien**  
Communauté de communes

**C.I.A.S.**

**Centre Intercommunal d'Action Sociale**

<b>Formateurs :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Gisèle Vergne : nutritionniste à la maison de sante de Beynat</li><li>➤ Jean Michel Monteil : cuisinier à l'EHPAD</li></ul>	<b>Date</b> 29 JUIN 2018
	<b>Lieu</b> EHPAD Beynat
<b>Annexes :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Fiche de surveillance</li><li>➤ Exemples de portions alimentaires</li></ul>	

#### Contenu de la formation

- Présentation de la fiche de surveillance
- Présentation des portions alimentaires
- Comment enrichir l'alimentation
- Hydratation
- Evocation du contexte autour du repas
- Partie pratique autour d'un plat enrichi



Midi Corrèzien  
Communauté de communes

C.I.A.S.

Centre Intercommunal d'Action Sociale

## I. Présentation de la grille de repérage

*Cf. annexe 1*

La grille de repérage doit rester au domicile de la personne. Chaque jour, l'assistant de vie qui vient à domicile doit dater ainsi que s'identifier sur la fiche. Elle doit cocher la case correspondante à la quantité de boisson/aliment ingérée par la personne pour chaque repas.

A la fin du mois, l'idéal serait de communiquer cette fiche à la famille et cette dernière, en fonction des résultats, devraient la communiquer au médecin traitant. De même, les infirmières, ainsi que les autres professionnels (Assistants de Vie en service prestataire, aides-soignantes du SSIAD) peuvent également participer à la complétude de cette grille.

Légende :

0 = n'a rien mangé

$\frac{1}{4}$  =  $\frac{1}{4}$  de la portion habituelle

$\frac{1}{2}$  =  $\frac{1}{2}$  de la portion habituelle

$\frac{3}{4}$  =  $\frac{3}{4}$  de la portion habituelle

1 = portion totale





Midi Corrèzien  
Communauté de communes

C.I.A.S.

Centre Intercommunal d'Action Sociale

## II. Présentation des portions alimentaires

*Cf annexe 2*

Il faut prendre en compte que plus une personne avance en âge, moins elle a envie de consommer de la viande. Cependant il est important de se concentrer sur l'apport en protéines. En effet, les protéines sont essentielles à l'homme, car elles ne peuvent pas se fabriquer à partir d'autres nutriments et doivent alors être apportées obligatoirement par l'alimentation. La protéine a un rôle structural dans la création des muscles, des cheveux et des ongles mais contribue aussi au rôle physiologique (les anticorps, la digestion). Il existe les protéines animales et végétales.

C'est pourquoi, la viande peut être compensée par des légumineuses (lentilles, pois chiches, pommes de terre...).

L'apport en protéines est le plus important pour une personne âgée : elle doit consommer 1 à 2 part(s) de protéines par jour, ainsi que 3 à 4 laitages (fromage, yaourt, verre de lait, fromage blanc...). Par exemple, on peut s'aider de la paume de la main qui signifie être la bonne portion de viande ou de poisson. L'apport de féculent représente 100 gr par jour.

# POMMES DE TERRE

Choisissez la lettre correspondant à la portion que vous avez consommée

moins de la portion B  
**A**

entre la portion B et D  
**C**

entre la portion D et F  
**E**

plus de la portion F  
**G**

portion B  
**B**

portion D  
**D**

portion F  
**F**

**LE ROBE DES CHAMPS**

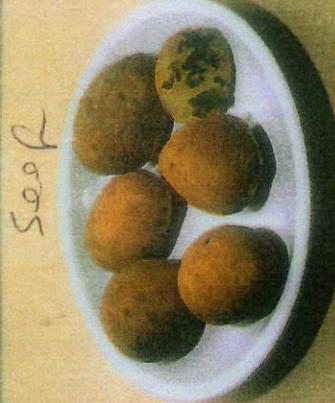
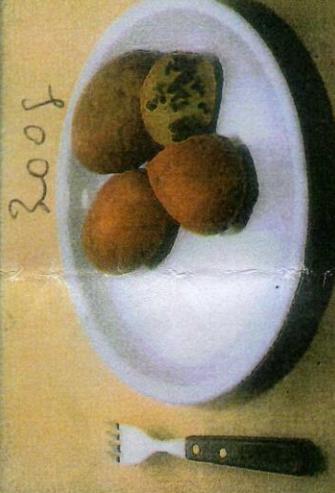
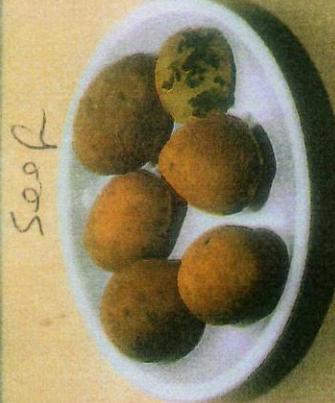
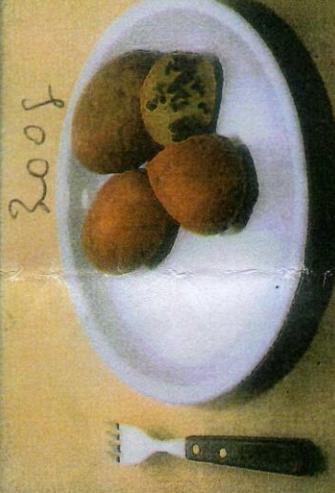
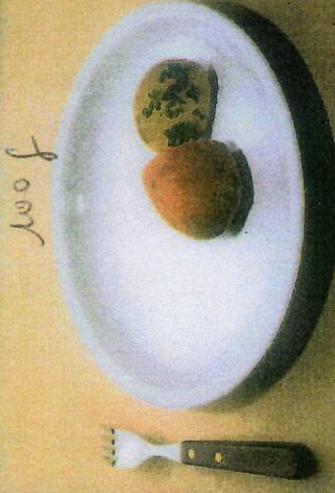
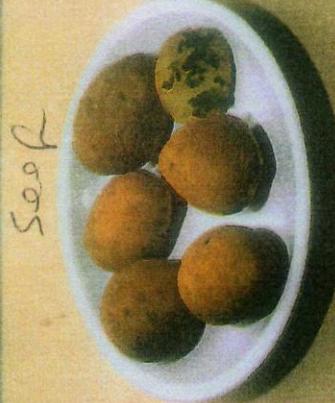
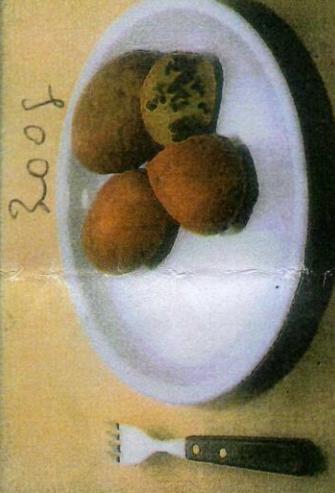
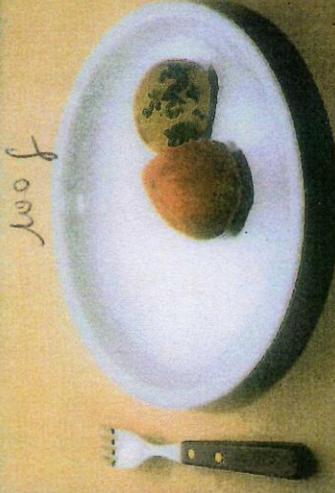
158

**EN PURÉE**

159

**A L'EAU**

160



# LÉGUMES SECS

Choisissez la lettre correspondant à la portion que vous avez consommée

A  
moins de la  
portion B

C  
entre la portion  
B et D

E  
entre la portion  
D et F

G  
plus de  
portion

portion B

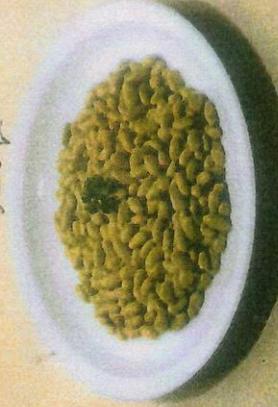
portion D

portion F

A00f

200f

300f



A00f

200f

300f



A00f

200f

300f



FLAGEOLETS

155

HARICOTS  
BLANCS

156

LENTILLES

157



Midi Corrèzien  
Communauté de communes

C.I.A.S.

Centre Intercommunal d'Action Sociale

### III. Comment enrichir l'alimentation

- Les potages :

#### Pour 250 ml de potage de légumes

Ajoutez 40 g de jambon haché ou 30 g de viande mixée ou 2 jaunes d'œufs ou 20 g de lait en poudre écrémé ou 10 g de poudre de protéines.

**ATTENTION** : pour la poudre de protéines, faire d'abord tiédir le potage avant de rajouter la poudre et bien mélanger.

- Les purées :

#### Pour une portion

Ajoutez du beurre ou de la crème fraîche ; 20 g de gruyère râpé ou 2 jaunes d'œuf ou 20 g de lait en poudre écrémé.

- Les préparations lactées maison :

Enrichir le lait avec 100 g de poudre de lait pour 1L de lait.

#### Quelques recettes...

- **Lait de poule enrichi**

1 bol de lait + 3 cuillères à soupe de lait en poudre + 2 jaunes d'œuf.  
*Parfumer avec du chocolat en poudre ou caramel liquide ou café ou vanille.*

- **Milk-shake**

Mixer ensemble ½ L de lait, 2 cuillères à soupe de lait en poudre, 1 cuillère à soupe de crème fraîche, 1 boule de glace.  
*Parfumer avec du chocolat en poudre ou caramel liquide ou café ou vanille ou un fruit mixé.*

- **Petits suisses à la banane**

Mixer 2 petits suisses avec 1 banane, 2 cuillères à soupe de lait en poudre, 1 cuillère à soupe de crème fraîche, 1 cuillère à soupe de sucre en poudre.





Midi Corrèzien  
Communauté de communes

C.I.A.S.

Centre Intercommunal d'Action Sociale

#### IV. L'hydratation

L'eau est indispensable pour assurer l'élimination des déchets par les reins et le transit intestinal, or avec le vieillissement, la sensation de soif disparaît. Il est donc très important de surveiller l'hydratation d'une personne âgée.

En moyenne, une personne âgée doit ingérer **1L d'eau par jour**. Cela correspond à 8 verres d'eau journaliers. Pour compenser cet apport, vous pouvez favoriser les aliments qui contiennent de l'eau (fruits, légumes, potages, laitages...).



Des signes apparaissent lorsqu'une personne âgée est déshydratée : fatigue, excitation, irritation, changement de comportement, constipation, vomissement.

**ATTENTION** à veiller à faire boire la personne.



**Midi Corrèzien**  
Communauté de communes

**C.I.A.S.**

**Centre Intercommunal d'Action Sociale**

## V. Evocation du contexte autour du repas

Le repas est un moment très important. Il doit être calme et d'une durée minimale de 20 minutes.

Pour aider une personne âgée à la prise de repas, quelques conseils...

- Mettre les couverts à disposition
- Faciliter la mûche en coupant en petits morceaux les aliments
- Veiller à la présentation afin que ce soit appétissant
- Ouvrir les pots de yaourt
- Veiller à bien prendre le temps pour manger

**ATTENTION** aux troubles de la déglutition !

- Privilégier les eaux gélifiées, les gélifiants
- Ramollir certains aliments (biscottes mélangées au café)
- Vérifier la déglutition à vide, entre 2 cuillérées





Midi Corrèzien  
Communauté de communes

C.I.A.S.

Centre Intercommunal d'Action Sociale

## Conclusion

Les 4 points essentiels à surveiller en cas de signe de dénutrition sont :

- le poids,
- l'alimentation,
- l'hydratation,
- le niveau d'activité.

En effet, on parle de dénutrition lorsque les apports alimentaires d'une personne âgée ne couvrent plus les besoins de l'organisme. Ainsi, les muscles se fatiguent et cela peut entraîner un risque de chutes.

Par ailleurs l'organisme sera plus vulnérable, entrainera des maladies, tendant vers une forme d'isolement dû au manque de relations sociales.

Afin d'éviter ces risques, il est nécessaire d'être vigilant à la prise des repas, aux comportements durant ces repas et également au contenu de ces derniers.

Des choses simples, comme aller faire les courses avec les personnes concernées contribue à la bonne prise alimentaire.

Enfin, nous tenons également à rappeler que le CIAS Midi Corrèzien propose un service portage de repas avec des repas équilibrés, livrés en liaison froide.

Vote rôle est donc important dans la vie quotidienne des personnes que vous accompagnez. Vous contribuer au bien-être de la personne et sa sécurité.

N'hésitez pas à contacter les agents de l'ICA au 05.55.84.05.05 qui vous accompagneront en cas de difficultés.







**Midi Corrèzien**  
Communauté de communes

**C.I.A.S.**

**Centre Intercommunal d'Action Sociale**

## Numéros Utiles

POMPIERS – 18

POLICE – 17

SAMU – 15

Centre Anti Poison – 05.56.96.40.80

Ce guide vous est offert dans le cadre du partenariat avec :

Mme Vergne Gisèle, Nutritionniste à la Maison de Santé Pluridisciplinaire de Beynat

Mme Brousse, Infirmière de la MSA à la Maison de Santé Pluridisciplinaire de Beynat

Mme Pescher, Directrice de l'EHPAD de Beynat

M. Monteil Jean Michel, Cuisinier à l'EHPAD de Beynat

Le Conseil Départemental de la Corrèze

La Conférence des financeurs

**CORREZE**  
LE DÉPARTEMENT