

# Guide de nutrition de la personne âgée

## Programme de soins gériatriques

Livret d'information sur le maintien d'un bon état nutritionnel  
de la personne âgée





### Une brochure pour vous, votre partenaire et vos proches.

Vous ou l'un de vos proches est une personne âgée. Le maintien d'un bon état nutritionnel limite la survenue de maladies et réduit le risque de chute, de perte d'autonomie et améliore la qualité de vie.

Pour ce faire, il faut manger varié et équilibré. Cela permettra de couvrir les apports alimentaires nécessaires à une bonne qualité de vie.

## Sommaire

– Besoins nutritionnels de la personne âgée .....	3
– La journée alimentaire idéale .....	3-5
– Situations à risques .....	6-8
– En pratique : points à surveiller .....	8
– Conseils pour les aidants proches .....	9-10

# Besoins nutritionnels de la personne âgée

Les différents nutriments utiles au bon fonctionnement de notre organisme sont :

- **Les protéines** : pour les muscles, pour éviter les chutes...
- **Les sucres (glucides)** : source d'énergie
- **Les matières grasses (lipides)** : source d'énergie
- **Minéraux** : calcium pour solidité des os/dents, fer pour le transport de l'oxygène...
- **Vitamines** : vitamine D
- **Liquides** : pour l'hydratation
- **Fibres** : pour une bonne digestion et éviter la constipation

## La journée alimentaire idéale

Une alimentation équilibrée, variée et adaptée aux besoins de chacun.

Au moins **3 repas par jour** avec des **collations** entre les repas (en matinée, dans l'après-midi et/ou en soirée).

Chaque catégorie d'aliment a son importance dans le fonctionnement optimal de l'organisme. Pour assurer un bon équilibre nutritionnel, il est important de **répartir les apports alimentaires en 3 repas et 2 à 3 collations par jour.**

L'idéal est de prévoir une de vos collations dans la soirée.

Si vous aimez le potage, préférez le boire **en décalé par rapport au repas complet** (1h avant ou après) ou consommez-le avec vos tartines au prochain repas.

En effet, il remplit et rassasie rapidement sans apporter les éléments nutritifs essentiels, et, pris juste avant le repas complet, vous empêche de consommer celui-ci entièrement.

Pour vous aider à composer vos menus, pour chacun de vos repas, veuillez choisir un élément (ou plus) dans chaque catégorie.

## Déjeuner

<b>1 portion de produit céréalier</b>	2 tranches de pain (blanc, gris, complet, grillé...), 1 bol de céréales petit déjeuner, 4 biscottes, <b>2 sandwichs mous</b> , 1-2 pistolet(s), ¼ de baguette, 1-2 viennoiserie(s) (croissant, pain au chocolat...), 2 tranches de brioche, 2 biscuits.
<b>Matières grasses</b>	<b>Beurre</b> , margarine.
<b>Garnitures</b>	Confiture, <b>fromage</b> (fondu, frais, blanc, <b>en tranches</b> , en morceaux...), miel, sirop, charcuterie, choco, compote, fruits (banane, fraises...).
<b>Boissons</b>	Café, thé, eau, jus, tisane, lait, <b>cacao</b> , chicorée.

**Exemple de petit déjeuner :** 2 sandwichs mous avec du beurre et du fromage en tranche accompagné d'une tasse de chocolat chaud.

## Dîner

<b>Féculents (au moins 1/4 de l'assiette)</b>	Pomme de terre, <b>purée</b> , riz, pâtes, frites, semoule, pâtes-repas.
<b>Source de protéines (au moins 100g)</b>	Viande (porc, bœuf, veau, gibier, poulet, dinde...), viande hachée (boulettes, saucisses, steak hachés, américain...), <b>poisson</b> (frais ou surgelé ou en conserve), 3 œufs.
<b>Sauce</b>	Sauces froides (mayonnaise, cocktail, ketchup...), chaudes (jus de viande ou à base de crème), <b>béarnaise</b> , sauces préparées du commerce (au poivre, aux champignons, au curry...)
<b>Légumes (au moins 1/4 de l'assiette)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Cuits frais, surgelés</b> préparés avec du beurre ou de l'huile ou de la sauce blanche ou de la <b>crème fraîche</b> ou gratiné avec du fromage rapé, avec épices et aromates.</li> <li>• Crus préparés avec de la vinaigrette ou de la mayonnaise.</li> </ul>

<b>Dessert</b>	Produits laitiers (yaourt, crème, flan, riz au lait), fruits (frais ou compote ou en conserve), biscuits, pâtisseries, bonbons, chocolat, mousse au chocolat, <b>glaces</b> .
<b>Boissons</b>	<b>Café</b> , thé, eau, jus, tisane, lait, cacao, chicorée.

**Exemple de dîner :** Saumon sauce béarnaise, accompagnée de la purée et des épinards à la crème. Une glace avec le café en dessert.

### Idées de repas tout prêts

Moussaka, lasagne, hachis Parmentier, pâtes bolognaise...

## Souper : accompagné ou non d'un bol de soupe

<b>Produits céréaliers</b>	2 tr. de pain (blanc, gris, complet, grillé...), <b>1-2 pistolet(s)</b> , ¼ de baguette, 4 biscottes, 2 sandwichs mous...
<b>Garnitures protéinées</b>	Charcuterie (jambon, saucisson, pâté...), fromage (fondu, frais, blanc, en tranches, en morceaux...), œufs, poisson en conserve ou sous vide ( <b>thon</b> , maquereau, truite ou saumon fumé), viande froide (roastbeef, rôti...), américain.
<b>Matières grasses</b>	<b>Beurre</b> , margarine.
<b>Dessert</b>	Produits laitiers (yaourt, crème, flan, riz au lait), biscuits, pâtisseries, <b>fruits</b> (frais ou compote ou <b>en conserve</b> ), bonbons, chocolat, mousse au chocolat, glaces.
<b>Boissons</b>	Café, <b>thé</b> , eau, jus, tisane, lait, cacao, chicorée.

**Exemple de souper :** 1-2 pistolet(s) avec du beurre et du thon à la mayonnaise avec une pêche au sirop et un thé en dessert.

### Idées de repas faciles

Quiche, pâtes jambon-fromage, salade de pâtes froides, tourte, lasagne, croque monsieur, pêche au thon, tomates aux crevettes, roulades jambon-asperges...

## Collations

Produits laitiers (yaourt, crème, flan, riz au lait), biscuits, pâtisseries, fruits (frais ou compote ou en conserve), bonbons, chocolat, mousse au chocolat, glaces...

# Situations à risques

Le risque de ne pas manger suffisamment est augmenté chez la personne âgée pour différentes raisons. Il est important de **repérer ces situations et de les signaler aux intervenants et/ou au médecin traitant**. Les corriger au plus vite sera primordial afin de conserver une bonne qualité de vie du patient et un état nutritionnel idéal.

## Une bouche en mauvais état

Signalez tout problème lié à l'état de la bouche à vos proches et/ou aux autres intervenants du domicile.

Chaque personne doit être sensibilisée à l'importance de la bonne hygiène buccale.

Un dentier mal adapté ou qui ne tient pas, des douleurs buccales, une dentition manquante, une bouche « sale » sont autant d'éléments pouvant entraver une bonne alimentation. Ces troubles entraîneront des difficultés à mâcher ou à avaler.

## Une diminution de l'appétit et de la sensation de soif

**La personne âgée perd souvent l'appétit car elle perd en partie**

**Le goût et l'odorat.** Les aliments lui semblent plus fades, moins savoureux. La personne a moins de plaisir à manger et son appétit diminue. **Renforcer les saveurs des aliments en ajoutant des aromates, des épices...** peut s'avérer très bénéfique.

**La digestion** se fait plus lentement. La sensation de satiété est donc plus longue et la personne âgée a moins vite faim. Afin d'augmenter l'appétit lors des repas, il faut proposer les boissons et potages en décalé (1h avant ou juste après).

La diminution de l'appétit peut provenir également de changement de l'état de santé : fracture, plaie, escarre, douleur, problème dentaire, constipation, etc. La prise de trop nombreux médicaments interviendra aussi dans la réduction des apports alimentaires.

**La sensation de soif** chez la personne âgée est diminuée. Il est important de l'inciter à boire même si elle n'a pas soif.

## Des idées fausses sur les besoins réels

Les besoins nutritionnels des personnes âgées en bonne santé sont les mêmes que ceux d'une personne plus jeune ayant une activité physique équivalente. Les besoins sont accrus en cas de maladie chronique ou d'infection par exemple.

## Une moindre efficacité de la transformation des aliments en énergie

La personne âgée régule moins bien son taux de **sucre** dans le sang (glycémies) et fait moins de réserves.

Elle fabrique moins de muscle à partir des protéines qu'elle consomme (viande, poisson, fromage, œuf...). **Ses muscles ont tendance à fondre.** Elle perd de sa force musculaire et risque de se trouver dans l'incapacité de réaliser certains gestes du quotidien comme porter un objet même léger, de marcher, se coiffer,

s'habiller... Cela entraîne une perte d'autonomie, une diminution de sa qualité de vie et donc une prise alimentaire réduite.

Elle assimile moins bien le **calcium** et manque souvent de **vitamine D**. Cela rend ses os plus fragiles (ostéoporose) et augmente le risque de fracture.

La consommation de produits laitiers (yaourt, fromage blanc...), fromages, desserts lactés (crème, flan...) 2-3 fois par jour permet d'atteindre des apports en calcium idéaux. Il faudra également veiller à une bonne supplémentation en vitamine (prescription médicale). La personne âgée réduisant régulièrement son alimentation risque d'être en déficit de certaines autres molécules (sels minéraux, vitamines et acides gras). Une visite auprès d'un(e) diététicien(ne) est alors nécessaire.

## Solitude

Un changement brutal de la situation familiale ou sociale peut entraîner un sentiment d'isolement, d'abandon : deuil, déménagement, vacances de l'aidant, changement de voisin, perte de l'animal de compagnie...

## Difficultés lors de la préparation des repas et l'approvisionnement de marchandises

Si la personne âgée présente une perte d'autonomie (liée à une

pathologie, à un déclin physique ou psychologique), il lui sera plus compliqué de réaliser ses repas et ses courses.

Les aidants proches doivent s'assurer que ces tâches seront réalisées par une tierce personne.



## En pratique : points à surveiller

En cas de perte d'appétit, parlez-en à votre médecin. Voici quelques astuces afin d'augmenter votre appétit :

- Variez votre alimentation ;
- Dressez une belle table, une belle assiette... Si vous recevez vos repas tout prêt, transvasez-le dans une assiette ; Ne vous imposez pas un régime restrictif (sans sel, pauvre en cholestérol...) sauf avis médical contraire ;
- Surveillez votre poids mensuellement ;
- Relevez le goût de la nourriture en utilisant des épices, des herbes aromatiques, des condiments, etc. ;
- Gardez un rythme alimentaire structuré ;
- Installez-vous confortablement pour la prise du repas ;
- Si vous mangez moins, enrichissez votre alimentation – ajoutez du fromage sur vos pâtes ou vos légumes, un œuf ou du lait en poudre dans vos plats ; oubliez les produits allégés ;
- Consommez des protéines pour garder vos muscles (viande, poisson, œufs, produits laitiers).

## Conseils pour les aidants proches

### Signes d'apports alimentaires insuffisants

- La quantité de nourriture restante dans l'assiette augmente-t-elle au fil des jours ?
- La personne mange-t-elle moins souvent ?
- La poubelle se remplit-elle plus vite ?
- Le frigo est-il trop vide ou trop rempli ou les aliments restent et périssent ?
- Est-elle capable de manger seule ? De couper sa viande seule ? De se servir à boire ? D'ouvrir ses bouteilles de boissons seule ?

### Hygiène buccale

- Veiller à ce que la personne se **brosse les dents/nettoie son appareil dentaire** au moins une fois par jour (le soir), et au mieux, après chaque repas.
- Cela évitera les infections. Signaler la perte ou la casse des prothèses et toute lésion (ulcères, saignements...).
- **Signes visibles indiquant une perte de poids** : cran de la ceinture, vêtements trop amples, bague qui bouge, dentier qui bouge...
- **Signes physiques indiquant que la personne ne s'hydrate pas assez** : langue et bouche sèche, urines colorées et odorantes, confusion, fatigue, constipation, crampes musculaires...



# Service de Diététique

## Comment nous contacter ?

081 72 64 93

Du lundi au vendredi de 8h à 16h

# Hôpital de Jour Gériatrique

## Comment nous contacter ?

081 72 71 71

Sur rendez-vous du lundi au  
vendredi de 8h à 16h



### **CHRSM - site Meuse**

Avenue Albert 1<sup>er</sup>, 185  
5000 Namur  
Tél. : +32 (0)81 72 61 11

[www.chrsm.be](http://www.chrsm.be)

[www.chrn.be](http://www.chrn.be)

Suivez l'actualité du **CHRSM**  
sur les réseaux sociaux



Brochure à destination des patients  
du CHRSM - site Meuse

Réalisation : Service Communication  
Éditeur responsable : Nathalie Debacker  
CHRSM - site Meuse  
Avenue Albert 1<sup>er</sup>, 185 - 5000 Namur