

CCAS Cléguérec

L'alimentation des personnes âgées : quelles solutions pour favoriser le maintien à domicile ?



Pour plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter :

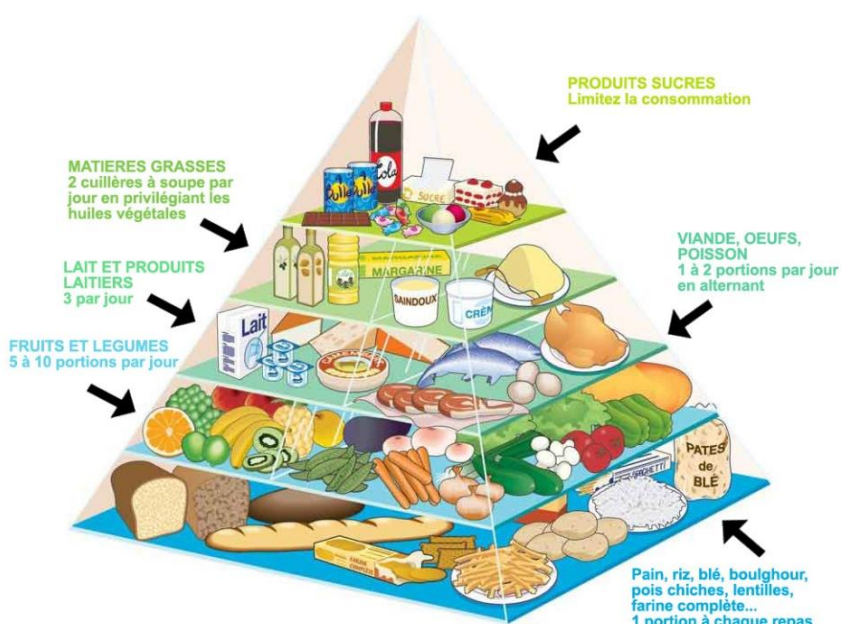
CCAS Cléguérec
Rue Monseigneur Jan
56480 Cléguérec

Tel : 02.97.38.11.64
Fax : 02 97 38 04 45
cca.social@wanadoo.fr



Favoriser le maintien à domicile des personnes âgées

Le vieillissement est un processus physiologique et psychologique qui modifie les fonctions de l'organisme et le comportement alimentaire au fur et à mesure de l'avancée de l'âge mais aussi en fonction de l'activité physique de la personne, du lieu de vie (domicile ou institution) et du degré d'autonomie de la personne. Pour retarder le vieillissement biologique naturel et afin de prévenir un certain nombre de pathologies et de maintenir l'autonomie des personnes âgées, une alimentation équilibrée et appropriée est nécessaire. Le nombre de personnes âgées étant toujours en augmentation, le problème de la malnutrition chez ces dernières doit être connu et autant que possible prévenu. Ce problème concerne 10% des personnes âgées autonomes et 70% des personnes âgées vivant en institution. Pour ce faire il existe des solutions très adaptées mise à part le placement en institut spécialisé. En effet, de nombreux services sont mis en place pour favoriser le maintien à domicile des personnes âgées comme par exemple le portage des repas à domicile, l'intervention d'auxiliaire de vie, d'infirmiers... et tout ceci sur la commune de Cléguérec et les communes alentours.



MENU DU LUNDI 06 FEVRIER AU DIMANCHE 12 FEVRIER 2017

Lundi 06 Février 	Tomates mozzarella* (L, Mo, Su) Saucisse fumée Lentilles Fromage* (L) Abricots au sirop
Mardi 07 Février 	Velouté de potiron Langue de bœuf sauce mère* (L, G, O, Su, Cé) Pomme vapeur Edam* (L) Panna cotta sur lit de fruits rouge* (L, G, O)
Mercredi 08 Février 	Salade mexicaine* (Su, Mo, Sé) Filet de lieu niçois* (P) Ratatouille Gouda* (L) Fruit de saison
Jeudi 09 Février 	Concombre à la crème* (L) Blanquette de poulet* (L, G, O, Cé) Riz pilaf Rondelé aux noix* (L) Compote madeleine* (G, O)
Vendredi 10 Février 	Potage de légumes verts Rôti de porc Choux de Bruxelles St Paulin* (L) Gâteau à l'ananas* (G, O)
Samedi 11 Février 	Mousse de foie Brandade* (P, L) Salade verte* (Mo, Su) Tomme* (L) Fruit de saison
Dimanche 12 Février 	Toast au saumon fumé* (P) Confit de canard Haricots blancs cuisinés Fromage* (L) Eclair au café ou chocolat* (G, O)

Liste des 14 allergènes alimentaires :

L : Lait F : Fruits à coques A : arachides Su : Sulfites So : soja Lu : Lupin Sé : sésame
 Ml : mollusques G : Blé/Gluten Cr : crustacés Mo : moutarde P : Poisson Ce : céleri O : œuf

Le portage des repas à domicile : une solution à privilégier pour le maintien à domicile

Le portage des repas à domicile peut être une solution, entre autres, pour favoriser le maintien à domicile des personnes âgées. Les menus sont élaborés dans les cuisines de l'EHPAD de Cléguérec par une diététicienne qui assure leur équilibre et veille donc à apporter tous les nutriments nécessaires aux personnes âgées, ce qui permet aussi une prévention de certaines maladies telles que l'ostéoporose, problèmes de transit intestinal. En plus d'apporter une alimentation saine, variée et équilibrée, le portage à domicile des repas permet aussi de maintenir les capacités de la personne et donc de veiller à une certaine conservation de l'autonomie.

Le service est proposé en liaison froide, ce qui implique de posséder un réfrigérateur avec un thermomètre pour pouvoir contrôler les températures. Les plats sont conditionnés en barquettes, et sont livrés la veille pour consommation le lendemain midi (par exemple la personne est livrée le lundi pour le repas du mardi midi).

Ce service est présenté aux habitants des communes de Cléguérec, Sainte Brigitte, Silfiac, Kergrist, Neulliac et Saint Aignan. Le tarif adopté est de 9€ pour les habitants résidents sur Cléguérec (7,25€ le repas + 1,75€ le portage), et de 9,10€ pour les habitants des communes extérieures (7,25€ le repas + 1,85€ le portage). Le règlement des repas se fait par prélèvement automatique le 20 de chaque mois. Il faut savoir que le coût du repas peut être en partie pris en charge par l'APA et par certaines caisses de retraite telles que la MSA, la CARSAT, le RSI...

Il est important de noter que cette action peut se faire de façon temporaire ou définitive.

Vous trouverez sur la page suivante, un exemple de menu sur une semaine. Ce menu respecte bien les apports journaliers recommandés pour les personnes âgées tout en apportant une alimentation plaisir.

Les besoins nutritionnels des personnes âgées

Les protéines	Les protéines, souvent boudées, sont indispensables pour lutter contre la fonte musculaire: après 75 ans, une personne âgée devrait en manger 1 à 1,2 gramme par kilo de poids et par jour, c'est-à-dire, pour une personne de 65kg, il faudrait manger de 65 à 78g de protéines par jour. Dans l'idéal, la moitié au moins de ces protéines doit être d'origine animale: 100g de viande ou de poisson, 2 œufs, un demi litre de lait, 4 yaourts, 70g d'emmental en contiennent 18 à 20g. Les protéines végétales (légumes secs et céréales), de moins bonne qualité nutritionnelle, viennent en complément. En pratique il faut une portion de viande ou poisson ou œufs au déjeuner et au moins une demi-portion au dîner.
Le calcium	Les personnes âgées ont d'avantage besoin de fortifier leurs os, souvent fragiles. Elles devraient donc consommer 1200mg de calcium par jour, c'est-à-dire autant qu'un adolescent en pleine croissance! Si la personne n'est pas trop « laitages », il faut penser aux eaux minérales qui sont riches en calcium par exemple certaines apportent 500mg de calcium par litre, mais aussi aux fruits et légumes qui contribuent à des apports intéressants en calcium. Les légumes les plus intéressants sont les crucifères (toutes les variétés de chou, les brocolis) car leur calcium est particulièrement bien assimilé, dans des proportions qui vont de 40 à 60 %, en ce qui concerne les fruits renferment 40 à 200 mg pour 100 g, ce qui en fait également une source intéressante. Un apport suffisant en calcium permet de lutter contre la dénutrition mais aussi contre l'ostéoporose.
Les lipides	Caloriques, ils ont mauvaise réputation, mais ils sont nécessaires ! Il faut privilégier les acides gras Oméga 3, souvent insuffisants au-delà de 75 ans (et même avant dans certains cas). En effet les Oméga 3 améliorent les capacités cérébrales, on en trouve dans les huiles de colza et de noix ainsi que dans les poissons gras tels que les saumons, harengs, maquereaux... il est conseillé d'en manger une à deux fois par semaine. L'organisme étant incapable d'en faire la synthèse, il est donc nécessaire de les apporter par l'alimentation.
Les fibres	Les problèmes de transit sont fréquents avec l'âge et accentués par le manque de fibres, apportées par les fruits et légumes. Les nutritionnistes recommandent 20 à 30 grammes de fibres par jour. Voici une petite liste d'aliments où vous trouverez 10g de fibres: 140g de pain complet, 300 à 400g de légumes verts ou de fruits, 200g de légumes secs cuits, 80g de fruits secs ou de fruits à coque...
Les glucides	Indispensables au fonctionnement du cerveau et des muscles, les glucides sont le carburant de l'organisme. Dans cette famille on retrouve les féculents (pain, pâtes, pommes de terre...) qui devraient représenter 50 à 55% des apports énergétiques quotidiens, à 65 comme à 85 ans soit environ 250g par jour. Les produits au goût sucré (pâtisseries, bonbons...) doivent rester des aliments « plaisir », ils sont coupe-faim et sans grand intérêt pour la santé.

Les effets du vieillissement physique et leurs répercussions sur l'alimentation

Il existe différents facteurs pouvant être la source d'une mauvaise alimentation chez les personnes âgées :

Organes concernés ou fonction	Modifications
Gout et olfaction	Le goût et l'olfaction sont les deux sens qui résistent le mieux au vieillissement car les cellules sensorielles concernées se renouvellent toute la vie. Mais on constate que le goût s'émousse avec l'âge et que ce phénomène est aggravé par la prise de médicaments, le plus souvent en début de repas. On observe des changements de préférence alimentaire avec des attirances marquées vers les aliments sucrés ou plus fortement salés.
Denture et gencive	Phénomène quasiment inéluctable, l'absence de dents, ou la présence de dentiers, rend la mastication douloureuse. Une bonne denture se prépare dès l'enfance et s'entretient toute la vie par l'hygiène alimentaire et bucco-dentaire.
Muqueuses digestives	La diminution de la sécrétion d'HCL (acide chlorhydrique) par l'estomac ralentit l'évacuation gastrique et favorise la multiplication microbienne. La muqueuse intestinale se renouvelle moins vite et moins bien, et l'absorption des nutriments s'en trouve diminuée.
Sécrétions digestives	La diminution des sécrétions a de multiples répercussions au niveau salivaire, elle entraîne une sécheresse buccale ; au niveau pancréatique, les hydrolyses (amidon, lipides, protides) sont ralenties ou incomplètes, contribuant à la diminution de l'absorption des nutriments par l'intestin grêle.
Transit intestinal	En relation avec une diminution de l'activité physique et de la consommation d'eau, il est ralenti ce qui entraîne de la constipation, avec son corollaire d'usage abusif de laxatifs ainsi que des flatulences.
Métabolisme	La masse musculaire diminue de 50% entre 20 et 80 ans ; on donne le nom de la sarcopénie à ce phénomène. L'activité physique diminue, ce qui contribue à l'accélération de la fonte musculaire et de la fuite du calcium osseux entraînant l'ostéoporose. La modification des métabolismes du calcium et de la vitamine D aggrave les risques d'ostéoporose. Le manque d'exposition au soleil, trop fréquent chez les personnes âgées, ne permet plus de combler le déficit. La tolérance au glucose est abaissée par diminution relative de la sécrétion d'insuline. Les causes sont multiples et variées : hérédité, réduction de l'activité physique, médicaments, modification de la composition corporelle... La masse hydrique est diminuée et les mécanismes régulateurs perturbés (seuil de la perception de la soif plus élevé).

Quelles sont les conséquences d'une mauvaise alimentation?

La dénutrition est la principale conséquence d'une mauvaise alimentation chez les personnes âgées. En effet, la dénutrition affaiblit la personne et la rend plus vulnérable notamment au niveau du déficit immunitaire ce qui entraîne un risque d'infection plus largement augmenté, par exemple en cas d'opération la cicatrisation est plus longue. La dénutrition est également responsable d'une fonte musculaire elle-même responsable d'une augmentation du risque de chutes. Cet état participe également à l'accélération du vieillissement et à la réduction de l'autonomie. Voilà pourquoi il est donc primordial d'apporter une alimentation saine, équilibrée et variée de façon quotidienne, afin d'éviter la dénutrition.

