

Les Menus Services

Bien Manger,
Bien Vieillir en Corrèze

Le guide diététique qui donne
les clés d'une alimentation saine

GUIDE NUTRITION CORRÉZIEN

▼
LES IDÉES
REÇUES

▼
BIEN MANGER
BIEN VIEILLIR

▼
RENCONTRE
AVEC UNE PRO

▼
CUISINE
ET DÉTENTE



Avec le soutien de
CORREZE
LE DÉPARTEMENT



POUR BIEN VIEILLIR

je bouge et je mange équilibré



LES EXERCICES QUE JE PEUX FAIRE FACILEMENT



SOUPLESSE ET ARTICULATIONS

2 jours/semaine
10mn d'exercices
(étirements, yoga...)



CARDIO- RESPIRATOIRE

30mn/jour d'activité
physique d'intensité
modérée (marche...)
ou 15mn d'intensité
élevée (natation...)



MUSCLES

2 jours/semaine :
bouger les bras
les jambes et le tronc
(marche, gymnastique,
vélo, jardinage...)

**UNE BONNE ALIMENTATION
EST ESSENTIELLE AU QUOTIDIEN**



www.les-menus-services.com



LA CONFIANCE À DOMICILE

Préface

La Corrèze est un département qui présente depuis plusieurs années un indice de vieillissement supérieur à la moyenne nationale : les plus de 75 ans représentent plus de 14% de la population contre 9% en France.

Le vieillissement global de la population corrézienne se traduit par une évolution des besoins et des attentes des aînés et des personnes en situation de handicap. C'est pourquoi, historiquement le Conseil Départemental avec l'ensemble des acteurs du territoire mène une politique volontariste et active en faveur des personnes en perte d'autonomie.

L'ensemble des actions actuellement conduites sont d'ailleurs retracées dans un document de planification stratégique dénommé «Schéma Départemental de l'Autonomie». Parmi ces actions, il ressort la volonté majeure pour le public âgé de rester à domicile quel que soit le lieu d'habitation de la personne (zone rurale ou urbaine). Cette demande accrue de pouvoir vivre à domicile engendre de nouvelles problématiques de prise en charge telles que l'aide aux aidants, la lutte contre l'isolement et également la dénutrition, facteur aggravant de la perte d'autonomie. Pour répondre à ces enjeux, le Conseil Départemental a structuré une politique de prévention qu'il articule autour du repérage, du lien social et de l'accompagnement ad hoc avec les 29 Instances de Coordination de l'Autonomie comme premier acteur de proximité dans cette action.

En parallèle, la loi relative à l'Adaptation de la Société au Vieillissement du 28 décembre 2015 prévoit la mise en place d'une Conférence départementale des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie (CFPPA) afin de disposer d'une instance de gouvernance au plus près des réalités territoriales. Cette conférence donne au territoire l'opportunité de définir et d'ajuster – en concertation – son action en tenant compte et en respectant la place de chacun des acteurs de la prévention, au plus près des besoins des usagers. Elle a pour objectif de coordonner les financements de la prévention de la perte d'autonomie autour d'une stratégie commune.

La Conférence des Financeurs contribue donc également à la politique de prévention conduite par le Conseil Départemental de la Corrèze en soutenant des projets variés, innovants et complémentaires aux dispositifs de prévention déjà existants sur le territoire. Elle souhaite soutenir les actions favorisant le bien vieillir en bonne santé afin de préserver la santé globale des aînés. Il est évident qu'une bonne alimentation est l'un des facteurs clés pour bien vieillir.

En effet, la dénutrition des seniors constitue un problème de santé publique sous-évalué puisque 40% d'entre-elles sont aujourd'hui hospitalisées pour des conséquences de dénutrition. On estime en effet entre 4 à 10 % la proportion de personnes âgées vivant à domicile dénutries. La Corrèze compte une part importante de population âgée. On peut estimer que 1 100 à 2 700 personnes âgées seraient dénutries. Face à ce constat, l'assemblée plénière de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie a souhaité renforcer l'information sur cet enjeu de santé publique via la création d'un guide pédagogique sur la nutrition chez les personnes de plus de 60 ans.

Pour ce faire, notre agence Corrèzienne de portage de repas Les Menus Services, a répondu à l'appel à projet que la conférence a publié sur cette problématique. Ainsi, à la lecture de ce guide réalisé grâce à notre expertise de l'alimentation des seniors et le concours de professionnels de la nutrition basés en Corrèze, vous pourrez disposer de l'ensemble des clés pour une bonne alimentation afin de bien vieillir à domicile.

Bonne lecture et bon appétit !

Sommaire.

- 4 Idées reçues seniors et alimentation**
- 5 Enquête consommation Dans le frigo de nos aînés**
- 6 Perceptions Vieillesse et sens**
- 7 Grand dossier Bien manger bien vieillir**
- 10 Prévention Seniors et dénutrition**
- 12 Rencontre Avec une diététicienne de la maison de santé de Beynat**
- 13 Repas à domicile Une solution contre la dénutrition**
- 14 Cuisine et détente Recettes 100% corréziennes**

Ce magazine est édité par l'Agence Corrèzienne Les Menus Services.

Parution : Octobre 2021 - 30 000 exemplaires - Impression : Maugein Imprimeurs

Conception / rédaction / réalisation : Agence signe+temps

Crédit photo couverture © Adobe Stock

Crédits photos © : iStock by Getty Images - Unsplash - Pexels

© Tous droits réservés. La reproduction, même partielle, de tout article ou image publié dans ce document est interdite.



Seniors et alimentation,

LES IDÉES REÇUES

Les personnes âgées doivent manger de plus petites portions que les jeunes.

1

FAUX !

Malgré la perte d'appétit qui peut altérer quelque peu le plaisir de manger, l'être humain a des besoins équivalents en glucides, lipides, protéines, vitamines et sels minéraux à tous les âges de la vie. En effet, une personne âgée devra d'autant plus compenser les pertes d'énergie en mangeant si elle est active durant la journée. Manger de tout en quantité suffisante sera un bon moyen pour elle de garder de la forme.



En vieillissant, il faut boire régulièrement même sans avoir soif.

2

VRAI !

Avec l'âge, les seniors peuvent moins ressentir la soif. Mais cette impression est trompeuse et incite à limiter l'hydratation. Or, au contraire, l'eau peut être consommée à volonté et les autres boissons qui en contiennent complètent l'apport.



Le sucre n'est pas recommandé à la retraite.

4

FAUX !

On conseille le plus souvent de ne pas manger trop gras ou trop sucré. Mais, l'apport glucidique est essentiel pour avoir de l'énergie. Alors, il n'est nul besoin de se refuser une petite douceur pour terminer un repas surtout que ces douceurs participent à entretenir le plaisir de manger, qui tend lui à diminuer avec l'âge.



limiter le sel est primordial pour rester en bonne santé après 60 ans.

3

FAUX !

Même si une consommation trop élevée de sel dans les préparations peut accroître le risque de maladies cardio-vasculaires, il est toutefois possible de saler, tout en veillant à ne pas dépasser la dose recommandée par l'Organisation Mondiale de la Santé.



Consommer des œufs constitue un bon apport en protéines.

5

VRAI !

L'œuf présente certaines qualités nutritionnelles. Il contient 200 mg de cholestérol mais aussi du fer, zinc, sélénium, phosphore et des vitamines (A, D, B2, B12). 2 œufs équivalent à 100 g de viande ou de poisson. C'est une véritable source de protéines. En outre, sur 100 g d'œuf, les lipides représentent 10% de l'apport total, soit 10 g.



Chez les seniors au petit appétit, il vaut mieux fragmenter son alimentation.

6

VRAI !

Lorsque la personne âgée a peu d'appétit ou perd l'envie de manger, il est intéressant de faire plusieurs collations à côté des repas traditionnels. Dans le cadre d'une alimentation fragmentée, l'ajout des collations en milieu de matinée et dans l'après-midi est encouragé.



Dans le frigo des seniors

ENQUÊTE CONSOMMATEURS SENIORS EN FRANCE, PRÉFÉRENCES ET HABITUDES ALIMENTAIRES

Afin de comprendre les habitudes des seniors, l'Institut du bien vieillir Korian a lancé en 2016 une enquête auprès d'environ 600 Français âgés de 75 à 95 ans. L'étude du contenu de leurs réfrigérateurs a permis de tirer plusieurs enseignements.

Notons que cette analyse porte sur un public particulier : celui des seniors encore autonomes mais ne pouvant assurer un certain nombre de tâches quotidiennes eux-mêmes. Pour la majorité, il s'agit de femmes vivant seules, assistées au quotidien par des auxiliaires.



Une alimentation saine & équilibrée

Les seniors qui ont conservé l'ensemble de leurs capacités motrices et cognitives continuent de cuisiner. Ils utilisent pour cela un maximum de produits frais. Ceux qui le peuvent se rendent régulièrement au marché pour s'approvisionner. Ils conservent de bonnes pratiques même si **la majeure partie d'entre eux s'alimente plutôt « par habitude » (57 %), que par plaisir**, conscients qu'une bonne alimentation leur est bénéfique.

Les seniors, plutôt bons élèves de l'équilibre alimentaire, consomment les nutriments nécessaires au bon fonctionnement de leur organisme. En effet, la viande, le poisson et les œufs, des protéines animales essentielles, ont une place de choix dans leurs réfrigérateurs. L'apport en calcium est assuré par les produits laitiers notamment. Les légumes riches en sels minéraux et vitamines ont aussi leur place, tout comme les féculents. Les pommes de terre font partie des féculents préférés des seniors. Étonnement, parmi les aliments délaissés, on retrouve la charcuterie, dont un grand nombre de seniors ne seraient pas particulièrement friands.



À chaque repas, SES ALIMENTS STARS

LE PETIT-DÉJEUNER,

pris en début de matinée, se compose le plus souvent d'un yaourt, de tartines de pain avec du beurre et de la confiture, d'un fruit frais ainsi que d'un café ou d'un thé. Ce repas se révèle assez complet et assez consistant pour tenir jusqu'au suivant.

LE DÉJEUNER

de la pause méridienne est consistant également. Les seniors apprécient les crudités en entrée. Le plat principal comprend un apport en protéines accompagné de légumes et/ou de féculents. Les haricots verts et les carottes sont particulièrement plébiscités par les personnes interrogées. Des fruits viennent clore le repas.

LE GOÛTER,

parfois délaissé par certains de nos aînés, permet de compléter un déjeuner léger.

LE DÎNER

est le plus frugal des repas. Effectivement, une simple soupe complétée par du fromage ou des œufs suffisent souvent à nos aînés. Ils s'octroient généralement un dessert.

Vieillesse et perceptions sensorielles

En prenant de l'âge, les perceptions sensorielles évoluent et tendent à diminuer. L'odorat n'est plus le même à partir de 50 ans. En cumulant les différentes pertes sensorielles, tout ce qui était source de plaisir s'étirole. Néanmoins, l'enquête AUPALESENS, réalisée auprès de 559 Français de plus de 65 ans en bonne santé cognitive, montre que 43% des sujets étaient capables de percevoir les saveurs et odeurs aussi bien que des adultes plus jeunes.

L'ALTÉRATION DES FONCTIONS GUSTATIVES DUE À LA VIEILLESSE : DES CONSÉQUENCES NÉFASTES SUR L'ALIMENTATION

Les papilles sont considérablement réduites par le vieillissement de l'organisme. Le senior a alors beaucoup de mal à distinguer et à apprécier les saveurs des plats qu'il consomme. De plus, le déclin des capacités olfactives ajoute à cette sensation.

Cela devient problématique lorsque la perte de goût entraîne une perte d'appétit. Cette dernière étant liée à la première et inversement. On va alors constater des variations au niveau du poids. La dénutrition représente un risque permanent pour les populations âgées qui ne s'alimentent plus correctement. Comment redonner l'envie de bien manger ? En adoptant quelques astuces simples.

{ Des GESTES SIMPLES pour retrouver l'envie de manger }

- ▶ Jouer sur les textures
- ▶ Chauffer les aliments pour exhausser les arômes
- ▶ Soigner la présentation de l'assiette pour donner envie
- ▶ Bien mâcher et mélanger la nourriture afin de prolonger les sensations en bouche
- ▶ Veiller à une BONNE HYDRATATION et ainsi stimuler la production de salive
- ▶ Utiliser des épices et des aromates en cuisine : *on joue avec les saveurs et on varie les plaisirs*

Les 3 grandes étapes du vieillissement

EN PREMIER LIEU, la perception d'autrui va être altérée en même temps que la vision. La vue baisse et il faudra rapidement songer à consulter un ophtalmologue. Ce processus va s'accompagner d'une perte d'audition à des degrés variables.

DANS UN SECOND TEMPS, les autres sens diminuent également. Le toucher est moins marqué tout comme l'odorat. Ce qui ressort est évidemment la perte des sensations au niveau gustatif. Ces changements peuvent paraître négligeables en apparence.

ENFIN, les capacités cognitives sont à leur tour modifiées. Les réflexes sont moins affirmés et la fatigue se fait ressentir. Elle est combinée à celle qui provient de la perte de masse musculaire et de l'apparition de problèmes articulaires.



Bien manger pour bien vieillir

ÊTRE À L'ÉCOUTE DES BESOINS NUTRITIONNELS

« Attention aux idées reçues, les besoins nutritionnels de la population âgée sont au moins équivalents voire supérieurs à ceux d'un adulte plus jeune, à activité physique équivalente. Il est essentiel de surveiller l'alimentation puisqu'un bon état nutritionnel contribue à limiter les pathologies liées au vieillissement et à maintenir l'autonomie. » précise le Docteur Fanon, Gériatre à l'hôpital Pierre Zobda-Quitman à Fort-de-France, en Martinique.

► Les besoins nutritionnels varient en fonction du poids, de l'activité et du sexe. **Chez nos aînés, les besoins sont estimés à 2 000 kcal/jour pour l'homme et 1 800 kcal/jour pour la femme, soit 36 calories par kilogramme par jour.** Si la personne est malade, il est recommandé d'augmenter les apports en protéine.

► L'alimentation permet tout d'abord de compenser le stress oxydatif. Ce processus altère progressivement les composants du corps tels que les protéines, les cellules et même l'ADN. Il est à l'origine de certaines maladies à l'instar de l'ostéoporose. Le senior a donc besoin d'absorber des vitamines et des sels minéraux qui vont aider à ralentir le processus d'oxydation.

► Ecouter son corps, ses besoins nutritionnels permet également de lutter contre l'apparition de certaines maladies, comme la sarcopénie qui touche de nombreux seniors. Celle-ci se caractérise par la perte de masse et de tonus musculaires, qui, à partir de 30

ans diminuent d'environ 1% chaque année. Elle s'explique en partie par la sédentarité qui s'installe avec l'âge. « Ce processus de fonte musculaire s'accélère entre 50 et 60 ans, souligne le Professeur Patrick Dehail, chef de service en médecine physique et réadaptation au CHU de Bordeaux. Une synthèse d'études internationales nous permet d'observer que la proportion de personnes de 60 à 70 ans souffrant de sarcopénie varie de 5 à 25 %. Chez les plus de 80 ans, elle se situe entre 30 et 50 %. » Consommer des produits riches en protéines serait un bon moyen de conserver le plus longtemps possible ses capacités motrices.

► Les apports seront d'autant plus de bonne qualité s'ils couvrent les besoins en macronutriments (protéines, lipides et glucides) et en micronutriments (vitamines et minéraux). Les capacités de stockage des protéines du corps humain sont très limitées car il n'y a pas de réserve comme pour le sucre (glycogène) ou les acides gras (tissus adipeux). 1 gramme par kilogramme et par jour est donc nécessaire. Du côté des glucides, il faut favoriser les plus complexes qui sont une meilleure source d'énergie. Les acides gras sont essentiels pour l'organisme et ne doivent donc pas être négligés. Un apport lipidique de bonne qualité passe par les graisses insaturées comme l'oméga 3. Enfin la vitalité s'entretient grâce aux micronutriments. Les vitamines ont notamment des vertus antioxydantes et renforcent l'organisme dans son ensemble.

En 2019, les personnes de plus de 60 ans représentaient environ un quart de la population, selon Santé Publique France.

En 2040, elles seraient plus d'un tiers. Si l'espérance de vie dans notre pays après 50 ans s'avère la plus élevée de l'Union Européenne chez les femmes (37,4 ans contre 34,9 ans en 2014), le nombre d'années vécues en bonne santé reste inférieur à celui d'autres pays.

Pour les seniors comme à chaque période de la vie, l'alimentation joue un rôle fondamental sur la santé. Influant sur le vieillissement et sur certaines pathologies, elle peut constituer un atout comme une faiblesse suivant les habitudes qui sont suivies. Tour d'horizon des bonnes pratiques et des écueils à éviter pour faire rimer bien manger et bien vieillir.

Pour les 50 ans et plus, le « bien-vieillir » se traduit par une bonne santé, un état d'esprit positif et une vie sociale active et épanouie. Selon le sondage réalisé par Silver Alliance en 2019, 98% des seniors estiment qu'il est essentiel de pouvoir profiter du moment présent pour bien vieillir. Ils sont 94% à espérer une retraite heureuse et épanouie.

QUELQUES RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES DU PLAN NATIONAL NUTRITION SANTÉ (PNNS).

► **Au moins 5 FRUITS ET LÉGUMES** par jour pour lutter contre l'oxydation des cellules et les fibres

► **DES FÉCULENTS** à chaque repas et selon l'envie

► **3 à 4 PRODUITS LAITIERS** par jour

► **VPO (viande/poisson/œuf) : 1 ou 2 fois** par jour

► **MATIÈRES GRASSES AJOUTÉES ;** indispensables mais en petites quantités. À varier et adapter au mode de consommation (assaisonnement ou cuisson)

► **PRODUITS SUCRÉS à limiter.** Se faire plaisir oui, mais sans excès. A ÉVITER EN DEHORS DES REPAS

► **SEL : À limiter sans supprimer**

► **EAU À VOLONTÉ, 1 à 1.5 L** par jour

La clé réside dans la variété, la qualité et la saisonnalité des produits utilisés en cuisine.

Pour l'apport en vitamines, les fruits et les légumes sont les meilleurs alliés. On peut les varier en fonction des saisons. Leurs effets sont bénéfiques à tous points de vue pour la santé notamment dans la prévention des maladies cardio-vasculaires et l'équilibre nutritionnel. Certains aliments doivent évidemment être consommés avec modération mais il faut rappeler l'importance de l'activité physique. En effet, les dernières études ont montré que bouger davantage et limiter les temps de sédentarité permet d'améliorer les capacités cognitives et de prévenir les problèmes d'ostéoporose ou de sarcopénie.



GARDER DE BONNES HABITUDES ET PRIVILÉGIER CERTAINS ALIMENTS

Avant tout, il est souhaitable de maintenir au minimum trois repas par jours. Il est recommandé de tendre vers un régime de type méditerranéen, caractérisé par une consommation abondante de fruits et légumes, par l'utilisation d'huile d'olive comme principale source de graisse, par une consommation modérée (une fois par jour) de produits laitiers, d'œufs et de poisson. Également, ce régime privilégie les viandes maigres, comme le lapin, le poulet et la dinde. Ses bienfaits sont indéniables souligne le Dr Béliveau confirme d'ailleurs que « *la consommation régulière d'huile d'olive ou de fruits oléagineux comme les noix, les noisettes, les amandes réduit de 30 à 40 % l'incidence de l'infarctus du myocarde ou de l'AVC* ». Selon Nicolas Aubineau, diététicien-nutritionniste, « *le pouvoir antioxydant [de ce régime] est fort et est intéressant pour toutes les pathologies liées au vieillissement cellulaire par rapport aux différents stress (positifs et négatifs) de la vie de tous les jours : pollution, médicaments, activité physique intense...* ». La diététicienne Florence Foucaut le confirme : « *il aide à lutter contre les maladies cardiovasculaires, favorise la longévité et réduit le risque d'apparition des cancers* ».

RENFORCER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

Faire la cuisine et manger sainement peut permettre, par ailleurs, de booster le système immunitaire. Ce système de défense est constitué de différents globules blancs qui interviennent pour protéger l'organisme en fonction des besoins. Les lymphocytes vont être mobilisés pour répondre à une attaque ciblée. « *Le système immunitaire n'atteint pas sa pleine efficacité avant l'âge de 3 ans, ce qui explique que les infections ORL et les gastro-entérites soient fréquentes chez les petits. Les défenses sont également moins performantes chez les seniors.* », explique le Dr Chantal Chansiaux, médecin gériatre. Il n'existe malheureusement pas de solution pour y remédier, mais un mode de vie sain et équilibré favorise sa préservation. La nutrition joue donc un rôle majeur, tout comme l'activité physique qui participe de son côté à la continuité du système. Le stress est réduit et cela se ressent dans l'état de forme général. Un bon sommeil et des liens sociaux préservés assurent enfin une immunité accrue.



ALLIER PLAISIR ET NUTRITION : UN PARI GAGNANT POUR MIEUX VIVRE ET BIEN VIEILLIR

Le goût est un sens important. Or, il décline avec l'âge et les plats peuvent rapidement s'avérer fades. Quelques habitudes permettent de pallier cette faiblesse.

► À LA QUESTION
*« Si je vous dis 'bien manger',
à quoi pensez-vous ? »*

..... ► LA RÉPONSE
*« goûts et saveurs » est la plus
donnée par les plus de 50 ans, juste
après « équilibré »*

Enquête CREDOC

Pour améliorer le plaisir de manger, il faut en premier lieu préserver les arômes en évitant de les masquer avec d'autres saveurs. Une certaine cohérence donnera une meilleure sensation en bouche. Les épices et aromates sont un atout considérable pour rehausser le tout. Autre élément : la mastication et la déglutition. En effet, nos aînés peuvent éprouver certaines difficultés. L'objectif est donc d'adapter les plats pour que la dégustation soit la plus fluide et aisée possible. Elle sera d'autant plus agréable si les textures sont variées. En outre, valoriser la qualité du produit ou l'approvisionnement local est primordial. En diversifiant le contenu de l'assiette, l'appétit est décuplé. Pas question de supplanter la qualité par la quantité.

Au-delà de la dégustation, le plaisir lié à la prise des repas passe aussi par sa préparation quand les seniors sont encore assez autonomes. La prise de repas partagée ajoute à la convivialité du moment et encourage à bien se nourrir. Jetons aussi un œil à côté des assiettes en soignant l'environnement des repas. On peut disposer des condiments sur la table et dresser un joli couvert. Certains EHPAD ont également mis en place la notion du « manger-main », dont l'intérêt est de préserver l'autonomie des patients. En somme, favoriser l'hédonisme permet de redonner le goût du « bien manger » aux seniors.

LE NUTRI-SCORE, UN INDICATEUR DE BASE POUR ADAPTER SON ALIMENTATION À SES BESOINS



Pour mieux comprendre ce que chaque senior peut consommer à volonté et ce qu'il doit limiter, il existe des outils. Ce petit logo multicolore commence à se faire une place sur les emballages dans les rayons de la grande distribution même si seulement 30 % des marques l'ont adopté. **Simple à reconnaître et à analyser, c'est un indicateur utile et intéressant pour comparer les aliments de même catégorie.** Il fait une synthèse de la composition du produit et indique sa qualité nutritionnelle.

Le A (vert) représente un aliment à privilégier et de qualité contenant des fibres ou des protéines, tandis que le E (rouge) indique qu'une surconsommation n'est pas souhaitable à cause d'une trop forte teneur en graisse, en sucre ou en sel. L'information est claire et transparente et les consommateurs âgés peuvent ainsi faire leurs courses en se référant à ce repère nutritionnel en évitant d'être perdus.

- **83% des Français ont déjà vu l'indicateur Nutri-Score sur un produit ou une fiche produit*.**
- **74% des plus de 55 ans déclarent choisir un produit plutôt qu'un autre en fonction de son Nutri-Score*.**

POUR ALLER PLUS LOIN

En l'absence du logo, il ne faut pas hésiter à consulter le tableau présent sur la quasi-totalité des emballages qui donnent des indications sur la teneur en lipides, glucides, protéines dans le produit mais également les quantités de sucre et de sel présentes. Le Nutri-Score est parfois incomplet car son calcul ne prend pas en compte les additifs, colorants ou pesticides éventuels. Dans tous les cas, il ne faut pas forcément rejeter les produits étiquetés en rouge. Tout est question de modération mais aucun aliment n'est interdit.

*relevanC Advertising, 2020

LA DÉNUTRITION

Avec l'âge, il est fréquent de constater une diminution de l'appétit, souvent provoquée par une perte du goût. Il faut donc prêter attention au risque de dénutrition. Le corps a besoin d'énergie pour fonctionner correctement et c'est l'alimentation qui lui apporte. Ainsi, si vous ne mangez pas suffisamment pour répondre à vos besoins, vous pourriez ressentir plus vite une sensation de fatigue : c'est la dénutrition. Cet état se traduit par une perte de poids, et notamment par une diminution de la masse musculaire. Cet affaiblissement peut s'avérer dangereux pour la santé et la dénutrition doit donc être détectée le plus tôt possible.

COMMENT REPÉRER

LES SIGNES DE DÉNUTRITION ?

Le premier signe de dénutrition, c'est l'amaigrissement sans que l'on ait fait de régime. En vous pesant chaque semaine, vous pouvez détecter une perte ou une prise anormale de poids. Votre poids ne doit pas varier de 3 kilogrammes d'une semaine à l'autre.

COMMENT CONTINUER À BIEN MANGER ?

► RETROUVEZ LE GOÛT

Stimulez votre appétit en parfumant vos plats avec des épices ou des herbes aromatiques. Ne supprimez pas le sel de votre alimentation sauf si votre médecin vous l'a prescrit : cet ingrédient relève le goût des aliments.

► GARDEZ UN RYTHME ALIMENTAIRE STRUCTURÉ

Continuez de prendre 3 repas par jour, même s'ils sont plus légers. Si vous n'avez plus suffisamment faim pour terminer votre repas avec un produit laitier ou un fruit, mangez-les au goûter ou en collation dans la soirée.

► « ENRICHISSEZ » VOTRE ALIMENTATION

Ajoutez du fromage râpé dans vos pâtes ou sur vos légumes. Vous pouvez également compléter un gratin d'un oeuf battu. Bannissez les produits allégés.

► CUISINER, SOURCE DE PLAISIR

Faire à manger a de multiples vertus. Cela permet de favoriser l'autonomie par le maintien d'une activité praxique. C'est également l'occasion d'un moment d'échange lorsque l'activité est partagée. Des plats et odeurs qui réveillent des souvenirs, rappellent des anecdotes et stimulent les sens. En effet, cuisiner met également en appétit !

► L'ASTUCE « PLAISIR DES YEUX »

Si le goût et les saveurs d'un plat sont essentiels, l'aspect est tout aussi important. Chez Les Menus Services nous conseillons de sublimer le repas en utilisant de jolies assiettes. Dresser ensuite une belle table, même lorsque l'on est seul(e), permet de contribuer à garder le plaisir de passer à table et de manger.

► LIVRAISON DE REPAS À DOMICILE POUR PERSONNES AGÉES

S'il est stimulant de continuer à cuisiner, il est aussi possible de déléguer cette tâche tout en continuant à choisir ses menus. Ou simplement d'alterner cuisine et repos en optant pour la livraison de repas à domicile quelques jours par semaine. Il existe de nombreux établissements proposant ce service sur le territoire de la Corrèze.

40% DES PERSONNES AGÉES
SONT HOSPITALISÉES
POUR DES CONSÉQUENCES
DE DÉNUTRITION

⚠ LES CONSÉQUENCES DE LA DÉNUTRITION ⚠

INFECTIONS • RISQUE DE CHUTE • RETENTISSEMENT PSYCHIQUE & RELATIONNEL •
ALTÉRATION DES DIFFÉRENTES FONCTIONS PHYSIOLOGIQUES ESSENTIELLES

LA DÉSHYDRATATION

Au fil des années, la sensation de soif diminue progressivement jusqu'à parfois disparaître. Une consommation d'eau insuffisante peut placer le corps dans un état de déshydratation, qui a des conséquences graves sur la santé. Il est donc important d'apprendre à boire sans avoir soif.

QUELS SONT LES SIGNES DE LA DÉSHYDRATATION ?

L'état de déshydratation se traduit par un certain nombre de signes : bouche très sèche, peau fripée, constipation, diarrhée ou vomissements, fatigue importante, urines très colorées et très odorantes. Si vous avez des doutes, alertez votre médecin et n'hésitez pas à boire en grandes quantités.

QUELLES QUANTITÉS BOIRE ?

Il est recommandé de boire 1 litre à 1,5 litre par jour, ce qui correspond environ à une grande bouteille d'eau par jour. Le meilleur conseil est de boire de l'eau à volonté et encore plus en cas d'activité physique, de forte chaleur, de fièvre ou encore si vous avez un petit appétit.

COMMENT BOIRE DAVANTAGE ?

Buvez de petites quantités, tout au long de la journée. Pensez également à varier les plaisirs avec d'autres boissons :

- L'EAU AROMATISÉE AUX FRUITS
- LE THÉ, LE CAFÉ, LA CHICORÉE, LA TISANE
- LE LAIT, nature ou aromatisé.
En plus de vous hydrater, il vous apporte du calcium.
- LES JUS DE FRUITS (100% pur jus sans sucres ajoutés de préférence)
- LES SOUPES ET BOUILLONS

DÉPISTAGE DÉNUTRITION

Il est parfois difficile de savoir si une personne est en situation de dénutrition. Afin de vous aider nous vous proposons de répondre à ce questionnaire qui vous permettra de savoir si vous présentez un risque de dénutrition. Pour cela, il vous suffit de répondre à chaque question et de cumuler les points en fonction de vos réponses.

QUESTION 1

Avez-vous moins mangé ces trois derniers mois en raison d'une perte d'appétit, de problèmes digestifs ou de difficultés de mastication ou de déglutition ?

- ▶ **0** = baisse sévère des prises alimentaires
- ▶ **1** = légère baisse des prises alimentaires
- ▶ **2** = pas de baisse des prises alimentaires

QUESTION 2

Avez-vous perdu du poids involontairement au cours des trois derniers mois ?

- ▶ **0** = Perte de poids supérieure à 3 kg
- ▶ **1** = Ne sait pas
- ▶ **2** = Perte de poids entre 1 kg et 3 kg
- ▶ **3** = Pas de perte de poids

QUESTION 3

Comment décririez-vous votre mobilité actuelle ?

- ▶ **0** = Alité ou au fauteuil
- ▶ **1** = Autonome à l'intérieur *(je peux sortir du lit ou de mon fauteuil, mais je ne sors pas de mon domicile)*
- ▶ **2** = Sort du domicile

QUESTION 4

Avez-vous souffert de stress psychologique ou d'une maladie aiguë au cours des trois derniers mois ?

- ▶ **0** = OUI
- ▶ **2** = NON

QUESTION 5

Présentez-vous des problèmes neuropsychologiques ?

- ▶ **0** = Démence ou dépression sévère
- ▶ **1** = Démence légère
- ▶ **2** = Pas de problème psychologique

QUESTION 6

Quel est votre indice de masse corporelle (IMC) ?

IMC = (Poids en kilogrammes / [Taille en mètres x Taille en mètres])

- ▶ **0** = IMC < 19
- ▶ **1** = 19 ≤ IMC < 21
- ▶ **2** = 21 ≤ IMC < 23
- ▶ **3** = IMC ≥ 23

SCORE

ENTRE 12 ET 14 POINTS :

VOUS AVEZ UN STATUT
NUTRITIONNEL NORMAL

Nous vous recommandons de refaire ce test une fois par an ou après toute maladie ou événement aigu.

ENTRE 8 ET 11 POINTS :

VOUS PRÉSENTEZ
UN RISQUE DE DÉNUTRITION.

Si vous n'avez pas perdu de poids récemment continuer à procéder à un contrôle régulier de votre poids et refaire le test tous les 3 mois.

Si vous avez perdu du poids, consultez votre médecin ou un spécialiste de la nutrition afin d'effectuer des évaluations nutritionnelles plus approfondies et améliorer votre régime alimentaire.

0-7 POINTS :

VOUS ÊTES DÉNUTRI

Consultez votre médecin ou un spécialiste de la nutrition.



RENCONTRE

avec

Gisèle Vergne,

DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE

à Beynat et la Clinique des Cèdres



► Quel est votre parcours et pourquoi avoir choisi ce métier ?

Je suis installée en exercice libéral depuis 15 ans. J'ai obtenu un BTS diététique qui est un des deux diplômes de référence pour exercer le métier de diététicien nutritionniste. J'exerce à la maison de santé à Beynat, à la clinique Les Cèdres à Brive. J'ai également créé un atelier pédagogique sur la commune de Beynat. Enfin, je suis intervenante entre autres pour l'IME de Meyssac et la ligue contre le cancer.

La nutrition est un domaine fortement hétérogène, allant de la prévention à l'alimentation thérapeutique pour raison médicale. J'ai choisi de diversifier mon activité pour toucher un public très large, de l'enfant à la personne âgée, afin d'apporter mon savoir et mon expérience au plus grand nombre.

► Recevez-vous des personnes de plus de 60 ans en consultation ? Si oui, quelles raisons les amènent ?

Effectivement, je reçois de plus en plus de personnes âgées de 60 ans et plus souhaitant perdre du poids, non pas pour des raisons esthétiques mais de santé. Par exemple, avant une opération pour une prothèse de hanche ou de genou, il est recommandé de perdre du poids (le surpoids aggrave l'arthrose) ou bien à la demande du médecin traitant après diagnostic par exemple d'un pré-diabète. Par ailleurs, les seniors font appel à moi aussi par eux-mêmes dans le but de prendre soin de leur santé.

Je tiens à alerter sur le fait qu'à cet âge de la vie -encore plus que pour le reste de la population- la perte de poids doit être encadrée afin d'éviter les carences nutritionnelles et la dénutrition car oui, on peut être en surpoids et dénutri. Il est impératif d'éviter les régimes trop restrictifs et déséquilibrés.

► Pensez-vous que les personnes de plus de 60 ans apportent de l'importance à leur alimentation ?

En effet, elles font de plus en plus attention à leur alimentation. Je pense que cela vient de l'importance donnée à la question de l'alimentation au quotidien. Aussi, elles ont plus de temps pour s'occuper d'elles et font le lien entre une alimentation saine et une bonne santé.

► Est-ce que l'alimentation des seniors doit recevoir un traitement particulier par rapport à l'alimentation des personnes dites « actives » ?

Bien sûr ! Notamment en protéines, en calcium et Vitamine D. Il y a beaucoup d'idées reçues sur l'alimentation, comme par exemple celle des besoins nutritionnels baissant avec l'âge. C'est faux. Les besoins, notamment en protéines, sont accrus chez nos aînés. Les principales sources de protéines se trouvent dans la viande, le poisson et les œufs, mais pas que. Les légumineuses, même si elles sont assimilées différemment, sont elles aussi riches en protéines.

Souvent chez les seniors, l'appétence pour la viande rouge diminue. En consommer est pourtant important car elle apporte du fer et de la vitamine B12, nécessaire à l'organisme. Il faut varier les sources alimentaires, manger des produits laitiers sous différentes formes.

J'attire également l'attention sur la sensation de soif qui diminue avec l'âge. Il faut donc rester vigilant et inciter à boire régulièrement pour éviter la déshydratation.

► La vitamine D est une vitamine importante pour garder un organisme en bonne santé et notamment prévenir le risque de chute et de fracture. Avez-vous des conseils pour avoir un apport en vitamine D suffisant dans l'organisme ?

La vitamine D intervient effectivement dans la fixation du calcium sur les os mais de plus en plus d'études démontrent qu'elle a un rôle bien plus large notamment sur l'immunité. On la trouve principalement dans les aliments gras : poissons gras, produits laitiers, jaune d'œuf. C'est une vitamine liposoluble, c'est-à-dire véhiculée par le gras. Il ne faut donc pas supprimer tout apport en graisses, notamment lors de régimes, mais privilégier les bons acides gras comme les Oméga 3.

► Est-ce que l'alimentation est un facteur clé de santé et de longévité ?

Il est important de bien manger à tout âge pour rester en bonne santé. Pour moi, l'association bonne alimentation, activité physique adaptée et sommeil est fondamentale pour préserver son capital santé et je citerai Hippocrate : « Que ton alimentation soit ta première médecine ».

► Souvent lorsqu'une personne âgée se retrouve seule, son envie de manger diminue, avez-vous des conseils pour garder cette envie primaire, ce besoin vital ?

Il faut commencer par questionner ce qui est à l'origine de la perte d'appétit : moral en baisse ? Problème de dentition ? Difficulté à couper les aliments ?

Chez les seniors, les sens ont besoin d'être stimulés. Le visuel et le contexte de la prise de repas sont importants. L'astuce est aussi de fractionner l'alimentation en faisant des collations. Il est contre-productif de proposer un grand volume. Mieux vaut de petites quantités à différents moments de la journée. Il faut aussi veiller à ce que le jeun nocturne n'excède pas 12H pour éviter la dénutrition.

Le portage de repas à domicile

UNE SOLUTION POUR LUTTER CONTRE LA DÉNUTRITION

Bénéficier du portage des repas permet aux personnes âgées qui rencontrent des difficultés à cuisiner ou à faire les courses, de rester à domicile. Le service de portage de repas joue un rôle important dans la prévention de la dénutrition, le maintien d'une alimentation saine et équilibrée et plus globalement dans le maintien à domicile. Sur le territoire de la Corrèze il existe de nombreuses structures permettant à tous les Corrégiens de bénéficier de ce service.

Jeannine Clary BÉNÉFICIAIRE d'un service de portage de repas Corrégien

J'ai commencé la livraison des repas à domicile en début d'année et j'en suis ravie. Je vis seule et je n'avais plus envie de me faire à manger tous les jours. Je suis très contente de l'offre proposée par Les Menus Service car je peux choisir au quotidien ce que je souhaite manger. Je m'implique dans mon alimentation sans la corvée de la cuisine et je profite en plus des conseils diététiques fournis. Les repas sont bons, copieux et j'ai le plaisir d'avoir la visite quotidienne du livreur avec qui je peux discuter.



Nathalie Pradel

AIDANTE D'UN BÉNÉFICIAIRE d'un service de portage de repas Corrégien

J'ai fait appel aux services de portage de repas Les Menus Services pour mon père qui est en perte d'autonomie. Il se nourrissait très mal et en faible quantité. Je l'aidais en lui faisant des courses mais il ne faisait plus la cuisine et générait beaucoup de déchets. Grâce au portage de repas à domicile, tout est rentré dans l'ordre. Tous les jours, mon père bénéficie d'un repas complet, quasiment prêt à manger puisqu'il lui suffit de le réchauffer. Après quelques semaines, il a retrouvé de l'énergie et de l'autonomie. J'apprécie par ailleurs la proximité avec le personnel Les Menus Services avec qui je suis en contact. Ils me donnent des nouvelles régulièrement, ce qui me rassure énormément.

Anna et Romain Carmille

GÉRANTS DE L'AGENCE CORRÉZIENNE LES MENUS SERVICES



► Quel est votre parcours ?

Diplôme en poche, nous avons commencé notre carrière professionnelle au sein de services juridiques et commerciaux de grands groupes européens. Mais c'est après la réalisation d'un projet personnel et associatif, un tour du monde à vélo que nous avons eu un déclic. Nous avons eu envie d'autonomie, d'indépendance et surtout de nous sentir utiles à la société et aux autres. Nous voulions donner plus de sens à nos quotidiens professionnels.

► Quelle facette de votre métier préférez-vous ?

L'organisation de notre société actuelle est telle que nos aînés sont de plus en plus isolés ou pour le moins éloignés de leurs familles. Nous sommes donc là pour leur apporter une aide afin qu'ils puissent s'alimenter correctement. Cela les décharge de la tâche quotidienne de préparation des repas qui devient plus fastidieuse à accomplir avec l'âge.

Le but principal est d'assurer un maintien à domicile le plus longtemps possible. Mais notre mission ne s'arrête pas là. Nous avons aussi un rôle de maintien du lien social et de relais auprès des aidants. Nous proposons par ailleurs d'autres services à domicile comme le ménage et faisons toujours tout notre possible pour orienter nos bénéficiaires en cas de besoins spécifiques qui dépassent notre champ d'action.

Nous faisons un métier qui correspond à nos valeurs et c'est notre véritable moteur. La dimension humaine et les échanges intergénérationnels sont très enrichissants, tout comme les rencontres avec les prescripteurs du milieu médico-social. Faire partie d'un réseau de franchisés nous permet également d'échanger des bonnes pratiques entre agences, avec l'objectif d'améliorer constamment notre qualité de service.

Recettes CORRÉZIENNES

Garder une bonne alimentation, c'est aussi savoir entretenir l'appétit et le plaisir de manger. L'agence Corrézienne Les Menus Services vous propose de redécouvrir deux spécialités d'ici, avec les conseils de nos experts.

Le Clafoutis

Nicole Bel possède plusieurs cordes à son arc. Bouchère à Malemort-sur-Corrèze avec son mari pendant de nombreuses années, elle excelle également en pâtisserie. Nicole partage avec nous sa recette du Clafoutis Corrèzien, simple, rapide et savoureux !

INGRÉDIENTS

130g de farine

4 œufs entiers

80g de sucre

1 sachet de sucre vanillé

25 cl de lait

500 à 600g de cerises

▶ Préchauffer le four à 180°C

▶ Dans un saladier, mélanger l'œuf et le sucre puis ajouter la farine. Ensuite, verser le lait.

LE CONSEIL DE NICOLE « *Je n'utilise pas de balance. Je goûte avec le doigt et je regarde la texture. On doit avoir la même consistance que la pâte à crêpe* »

▶ Ajouter les cerises à la préparation puis verser dans un plat à tarte, recouvert au préalable de papier cuisson.

LE CONSEIL DE NICOLE « *Les cerises doivent être bien noires et surtout avec le noyau, sans quoi ce n'est pas un clafoutis ! Retirer les noyaux enlève du goût mais surtout le jus de la cerise s'éparpille dans la pâte, ce qui retire le côté fondant en bouche. En gardant le noyau, le jus de la cerise éclate en bouche !* »

▶ Enfourner pendant 40 minutes à 180° (thermostat 6).

▶ À la sortie du four, saupoudrer de sucre puis déguster avec un verre de cidre.

Si comme Nicole vous utilisez les cerises de votre jardin conservées en bocaux, ne jetez pas le jus. Vous pouvez le boire pour bénéficier des nutriments, vitamines, et minéraux présents dans celui-ci. On y retrouve notamment de la mélatonine qui contribue à l'amélioration de la qualité du sommeil.

La Farcidure

Plus qu'un plat, en Corrèze, les farcidures sont une véritable institution culinaire. Nous vous invitons à (re)découvrir cette spécialité à base de pommes de terre râpées et garnies d'une farce. Plat traditionnel, né à Saint-Fortunade, il existe autant de recettes que de grand-mères derrière les fourneaux. Chacun a sa recette bien particulière et surtout son petit secret. A vous de jouer !

▶ Râper très finement les pommes de terre et les faire égoutter dans une passoire pendant environ une heure.

ASTUCE : *Il faut utiliser deux variétés de pommes de terre : la monalisa et la spunta. Elles s'agglomèrent bien entre elles.*

▶ Faire cuire le petit salé et l'andouille dans une large marmite (prévoir une 1h de cuisson). Retirer la viande et la réserver dans du bouillon. Garder l'eau de cuisson des viandes (l'eau servira à cuire les farcidures). Assaisonner avec du sel, du poivre et de la persillade.

▶ Dans un grand plat, ajouter les pommes de terre, le sel et la farine. Avec la préparation former des boules de 4 cm de diamètre environ. Au milieu des boules, incorporer le lardon et la persillade.

▶ Faire cuire les boules dans l'eau de cuisson des viandes. Verser les boules dans l'eau bouillante et laisser cuire 45 min

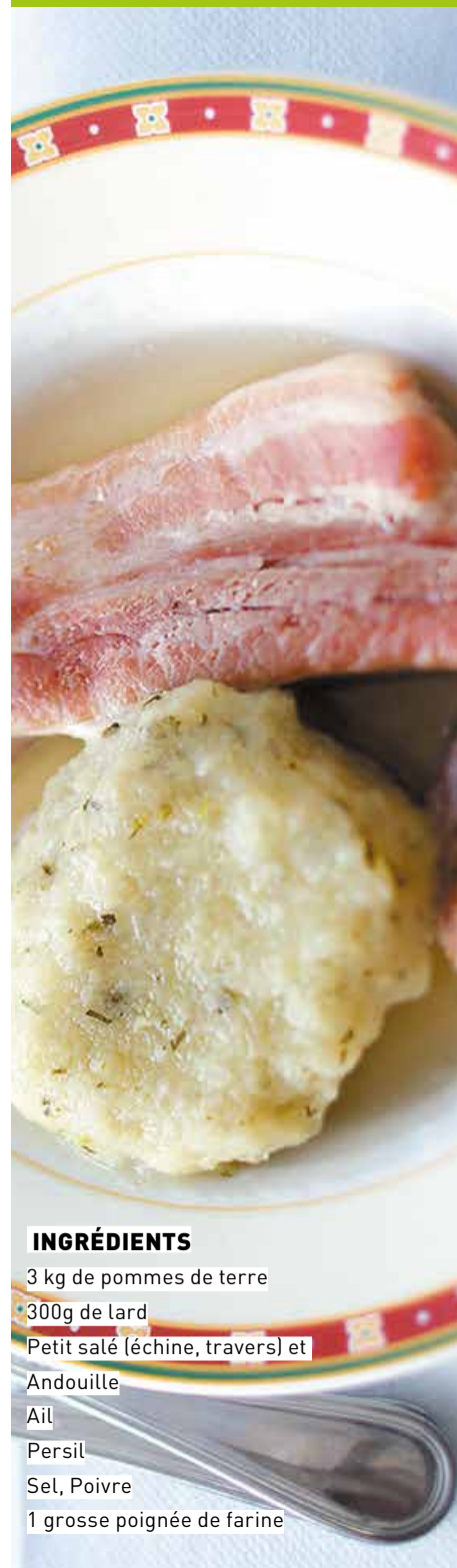
ASTUCE : *Les farcidures sont cuites lorsqu'elles remontent à la surface.*

▶ Dégustez les farcidures accompagnées du petit salé et de l'andouille préalablement cuites.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La Confrérie de la Farcidure et du Millassou, est une association qui met en avant la gastronomie locale et les recettes traditionnelles à travers de nombreuses animations.

La commune de Sainte-Fortunade revendique être le berceau de la farcidure. C'est pourquoi, une borne kilomètre zéro de la farcidure a été inaugurée dans la commune en 2013.



INGRÉDIENTS

3 kg de pommes de terre

300g de lard

Petit salé (échine, travers) et

Andouille

Ail

Persil

Sel, Poivre

1 grosse poignée de farine

CALENDRIER DES FRUITS & LÉGUMES DE SAISON

LA TENDANCE EST À LA CONSOMMATION D'ALIMENTS DE SAISON PRODUITS LOCALEMENT,
ET C'EST TANT MIEUX POUR LA PLANÈTE. POUR VOUS AIDER À VOUS Y RETROUVER,
LES MENUS SERVICES VOUS A CONCOCTÉ UN CALENDRIER ANNUEL DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON.

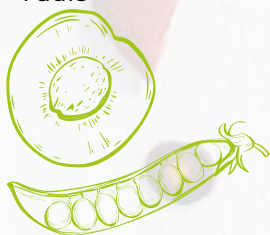
PRINTEMPS

FRUITS :

- abricot
- cassis
- citron
- cerise
- fraise
- framboise
- groseille
- pamplemousse
- pomme
- tomates cerises
- rhubarbe

LÉGUMES :

- ail
- artichaut
- asperge
- aubergine
- betterave
- blette
- carotte
- céleri
- chou blanc
- choux de Bruxelles
- chou-fleur
- concombre
- courge
- courgette
- échalote
- endive
- épinards
- navet
- oignon
- petit pois
- poireau
- pomme de terre
- radis



ÉTÉ

FRUITS :

- abricot
- cassis
- cerise
- figue
- fraise
- framboise
- groseille
- melon
- mirabelle
- mûre
- myrtille
- nectarine
- tomates
- pamplemousse,
- pastèque
- pêche
- poire
- pomme
- prune
- pruneau
- raisin

LÉGUMES :

- ail
- artichaut
- asperge
- aubergine
- betterave
- brocolis
- carotte
- chou blanc
- concombre
- courgette
- épinards
- haricot
- laitue
- oignon
- poireau
- petit pois
- poivron
- pomme de terre

AUTOMNE

FRUITS :

- coing
- mandarine
- kiwi
- orange
- pamplemousse
- poire
- pomme
- raisin

LÉGUMES :

- ail
- aubergine
- betterave
- brocoli
- carotte
- céleri
- chou blanc
- choux de Bruxelles
- concombre
- courge
- courgette
- endive,
- épinards
- haricot
- laitue
- navet
- oignon
- poireau
- potiron
- pomme de terre



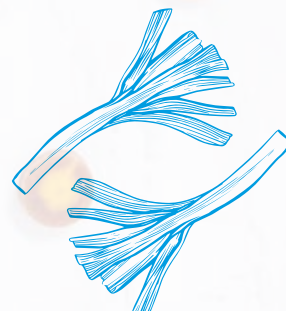
HIVER

FRUITS :

- citron
- kiwi
- mandarine
- orange
- pamplemousse
- poire
- pomme

LÉGUMES :

- ail
- asperge
- betterave
- blette
- carotte
- céleri
- choux de Bruxelles
- courge
- endive
- mâche
- épinards
- navet
- oignon
- poireau
- pomme de terre



POUR BIEN VIEILLIR

je préviens le risque de dénutrition



Illustration : La Pompadour

MES PETITS TRUCS DU QUOTIDIEN

JE COMPENSE LA PERTE D'APPÉTIT

Je mange **moins**
mais **plus souvent**.
Je n'hésite pas à faire
des collations

J'ENRICHIS MON ALIMENTATION

J'ajoute à mes recettes des
produits riches en **protéines**
et/ou en **énergie**
(jambon, gruyère râpé,
œufs, crème
fraîche...)

JE SURVEILLE MON POIDS

J'alerte mon médecin
si je constate une **perte
de poids** importante
et rapide

**UNE BONNE ALIMENTATION
EST ESSENTIELLE AU QUOTIDIEN**



www.les-menus-services.com



LA CONFIANCE À DOMICILE