SEMAINE NATIONALE DE LA DÉNUTRITION

GUIDE D'ACTION DES RÉSIDENCES AUTONOMIES POUR LUTTER CONTRE LA DÉNUTRITION

LUTTE CONTRE LA DÉNUTRITION
LE COLLECTIF

Rédigé en collaboration avec

unccas union nationale des centres communaux d'action sociale

Pays de la Loire SRAE Nutrition

DU PAIN sur la PLANCHE

LA DÉNUTRITION, QU'EST-CE QUE C'EST ?

On est **DÉNUTRI** quand on perd du poids, des muscles et de la force, ou quand on n'en a pas assez, et que cela **FRAGILISE NOTRE SANTÉ**.

UNE PERTE DE POIDS INVOLONTAIRE DE PLUS 3KG

LES SIGNES CRITIQUES

UNE AGGRAVATION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

LES SIGNES QUI PEUVENT VOUS ALERTER

- Un malade traité pour un cancer qui a des nausées et manque d'appétit.
- Une personne atteinte de maladie chronique qui diminue son alimentation et ses activités.
- Une personne âgée qui n'a plus la force ou l'envie de faire les courses ou la cuisine.
- Une personne qui a perdu l'appétit, des vêtements qui « flottent » ou des crans de ceinture resserrés.

LES RISQUES PESANT SUR LES PERSONNES DÉNUTRIES

- Une immunité moins efficace causant un plus grand risque d'infection.
- Un affaiblissement physique : fatigue, perte de force, difficultés pour marcher, monter les escaliers, risque de chutes et de fractures…
- Une baisse du moral et un risque accru de dépression.
- Une aggravation des maladies chroniques et de la dépendance.

COMMENT LA PRÉVENIR ?

Par une alimentation riche et appétissante, de l'activité physique régulière et une bonne hygiène bucco-dentaire

BIEN S'ALIMENTER ET BIEN S'HYDRATER

- Se faire plaisir : les aliments énergétiques qui apportent du goût grâce à leurs teneurs plus élevées en graisses et en sucres sont à favoriser pour ne pas maigrir : n'ayez pas peur de manger des aliments gras ou sucrés !
- Manger des protéines tous les jours (poisson, œuf, viande, produits laitiers, lentilles, pois chiches).
- Être bien hydraté en buvant régulièrement des petites quantités d'eau, en consommant des yaourts et des fruits et légumes riches en eau.
- Avoir une alimentation diversifiée : on peut manger tout ce qu'on aime… en variant les plaisirs !
- Réhausser le goût des plats avec des épices, aromates et condiments.
- Ne pas perdre de poids.

AVOIR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE À SON ÉTAT DE SANTÉ ET QUOTIDIENNE

Maintenir les activités du quotidien. Marcher, se déplacer à vélo, faire de la gymnastique ou du renforcement musculaire, jardiner…

MAINTENIR UNE BONNE HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE AU QUOTIDIEN

Il est conseillé de consulter son dentiste deux fois par an.

QU'EST-CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE EN TANT QUE PROFESSIONNEL DANS UNE RÉSIDENCE AUTONOMIE ?

Vous avez un rôle clé pour prévenir et dépister la dénutrition. Vous travaillez auprès d'un public âgé fragile, potentiellement à risque de dénutrition. Vous travaillez dans une structure accueillant des animations et des ateliers, moments propices pour de la sensibilisation. Surtout, les résidences autonomie proposent aux résidents des repas partagés le midi et/ou le soir selon les établissements, ce qui en fait des lieux de prédilection pour des actions de prévention autour du « bien-manger ». Le levier principal de la lutte contre la dénutrition est en effet de proposer des menus variés et adaptés aux spécificités des personnes âgées afin de favoriser le plaisir de manger et la convivialité !

Dans ce guide, nous vous proposons différentes actions pour lutter contre la dénutrition tout au long de l'année et lors de la Semaine Nationale de la Dénutrition.

Quelques idées d'actions pour sensibiliser les résidents à la dénutrition :

ORGANISER UN STAND DÉNUTRITION À L'ENTRÉE DE LA RÉSIDENCE.
À l'occasion de la Semaine Nationale de la dénutrition, commandez un kit de communication Généraliste et distribuez des flyers aux résidents et aux familles en visite.

ORGANISER UN ATELIER CULINAIRE
Lors d'une animation, n'hésitez pas à proposer un atelier culinaire afin de stimuler l'appétit et le plaisir de cuisiner auprès de vos résidents.

Retrouvez des idées de recettes salées et sucrées dans le Livret Gourmand des Insatiables (disponible sur l'espace numérique du Collectif)*

PROPOSER UN ATELIER D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE
L'activité physique est une part importante dans la lutte contre la dénutrition. Un atelier sur ce thème permet de renforcer la masse musculaire et de diminuer le risque de dénutrition. De la gym douce, de la marche, ... sont des actions de lutte contre la dénutrition !

ORGANISER UN CAFÉ/DÉBAT
Autour d'un goûter, échangez avec les résidents sur leurs habitudes alimentaires, sur leurs connaissances de la dénutrition et leur rapport à l'alimentation.

UTILISER LA MALLETTE À OUTILS DE LA SRAE NUTRITION ET DE L'ASSOCIATION DU PAIN SUR LA PLANCHE
La SRAE Nutrition (Structure Régionale d'Appui et d'Expertise en Nutrition) des Pays de la Loire et l'association Du Pain sur la Planche ont construit une mallette clé en main pour animer un atelier de sensibilisation sur l'alimentation et la dénutrition auprès d'un public âgé autonome. La mallette contient des fiches pratiques, un conducteur d'animation, un quizz sur les idées reçues sur l'alimentation, des recettes enrichies ...

Pour commander gratuitement la mallette à outils, vous pouvez cliquer sur ce lien : https://www.sraenutrition.fr/formulaire-inscription-semaine-de-la-denutrition-2023/

*Espace numérique du Collectif : https://drive.google.com/drive/folders/1xkMd4WvDieheb9qTrf1FEWbiiabFxCv-?usp=drive_link

ET POUR DES ACTIONS AU QUOTIDIEN

Incitez les résidents à se peser régulièrement en mettant à leur disposition une balance et un suivi du poids (en précisant bien que l'idée est de ne pas perdre de poids..).

Vous trouverez le journal de pesées du Collectif en annexe du guide.

- **Sensibiliser à la prévention de la dénutrition chez la personne âgée**
  Mettre en place des ateliers animés par un diététicien à destination de vos agents (aides à domicile intervenant au sein de la résidence, animateurs...).
  Proposer aux résidents des bilans nutritionnels faits par des diététiciens afin de dépister ou de prévenir la dénutrition, en proposant, le cas échéant, des repas adaptés à leurs besoins.

- **Proposer des repas personnalisés à domicile**
  Lors de portage de repas à domicile, avec des menus personnalisés (repas mixés, régimes alimentaires spécifiques...), des méthodes et des recettes adaptés, faites redécouvrir certains goûts et l'envie de manger à vos résidents, tout en prévenant les risques nutritionnels.

LA SEMAINE NATIONALE DE LA DÉNUTRITION ET LE COLLECTIF DE LUTTE CONTRE LA DÉNUTRITION

Le Collectif de lutte contre la dénutrition (CLD) a été créé en 2016. L'association a pour objet de sensibiliser et d'informer l'ensemble de la population sur le dépistage et la prise en charge de la dénutrition, une maladie silencieuse touchant plus de 2 millions de personnes en France (enfants, adultes et personnes âgées).

À la suite des propositions du CLD pour l'élaboration du Plan Nationale Nutrition Santé (PNNS) 2019-2023, le gouvernement a décidé en 2020 de la création d'une Semaine nationale de la dénutrition. La quatrième édition de cette Semaine se tient du 7 au 14 novembre 2023. Elle a pour principal objectif l'amélioration de la connaissance de cette pathologie et ciblera l'ensemble de la population, grand public et professionnels de santé et du secteur médico-social, partout en France.

La Semaine Nationale de la dénutrition permet à l'ensemble des acteurs du secteur médico-social, sanitaire et associatif d'inscrire leur action sur le formulaire d'inscription afin de se faire labelliser et de commander des kits de communication fournis gratuitement. L'action figure ensuite sur la carte interactive de la Semaine qui recense l'ensemble des actions conduites sur tout le territoire français.