

L'édito...

REPENSER LA JOURNÉE ALIMENTAIRE ET LA RÉPARTITION DES APPORTS NUTRITIONNELS CHEZ LA PERSONNE ÂGÉE.

74% et jusqu'à 90% des personnes âgées résidants en EHPAD ou autre structure ont un profil de petit mangeur. Le petit déjeuner est souvent le repas où l'appétit est davantage au rendez-vous. A contrario, le dîner est pour beaucoup de résidents trop copieux et pas en phase avec leurs habitudes.

Les besoins nutritionnels sont chez la personne âgée, en moyenne de 1900 calories par jour. De ce fait pour les «petits mangeurs», un volume alimentaire réduit doit intégrer les apports nutritionnels nécessaires au maintien de leur bonne santé.

Pour favoriser la couverture de ces besoins nutritionnels, l'offre alimentaire peut être revue, dans son volume mais aussi dans la manière dont on va répartir les composantes sur les quatre repas de la journée.

Pourquoi ne pas tenter de mettre en musique ces constats et de proposer des repas adaptés au rythme, aux capacités d'ingestion et d'assimilation de chaque personne âgée ? Améliorer l'état nutritionnel de nos aînés mais aussi s'inscrire dans une démarche de lutte contre le gaspillage alimentaire, tel est le but de cette démarche, nommée « Programme Equilibre ».

Plusieurs sites pilotes ont été séduits par nos propositions et ont mis en place ce programme depuis plusieurs mois avec des résultats encourageants.

Claire LOUREIRO
Responsable Diététique et Nutrition

1>

LES GRANDES LIGNES DU PROGRAMME ÉQUILIBRE

LES CONSTATS :

1. Les résidents sont en capacité de consommer : 900g à 1,2kg de nourriture par jour ; contre 1,7 à 1,9kg proposé par les recommandations du GEMRCN 2015 (Groupement d'Etude des Marchés de Restauration Collective et Nutrition). En effet, la vitesse de digestion est ralentie avec l'âge entraînant un rassasiement précoce et une satiété prolongée.

2. Les besoins nutritionnels sont identiques chez les résidents, quel que soit le niveau d'appétit : en moyenne 1900kcal/jour. Les besoins énergétiques ne sont pas diminués avec l'âge, le rendement étant moins bon de 20 à 30% en moyenne. Pour une même action, l'organisme âgé dépense 30% de plus en énergie.

3. En EHPAD, 70% et jusqu'à 94% des résidents ont un profil de petits mangeurs.

4. La fabrication de protéines est diminuée chez la personne âgée (en lien avec le vieillissement) ; à cause de perte majorée lors de l'assimilation : il faut

donc concentrer les apports en protéines, notamment sur le début de la journée (principe de l'alimentation protéique pulsée/chrono nutrition). On observe le plus souvent une désaffection pour la viande, il convient donc d'améliorer la qualité du plat protidique (comme le souligne les recommandations du Plan National Nutrition Santé PNNS).

5. La personne âgée tolère moins bien les hypoglycémies (à cause d'une capacité de stockage en glucose diminué) qui peut être source de troubles du sommeil, voir d'agitation la nuit : le dîner doit donc inclure des apports glucidiques lents pour tenir jusqu'au lendemain.

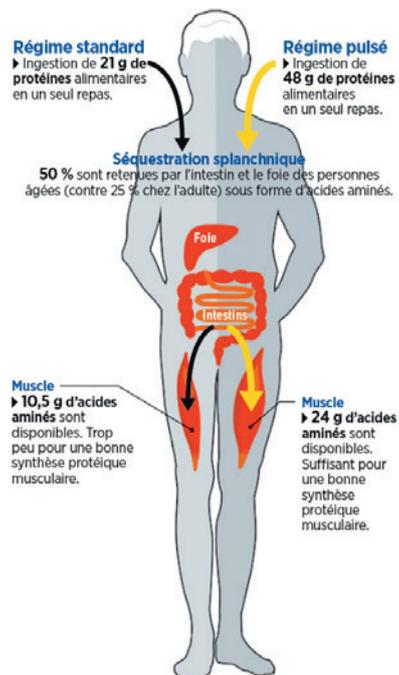
6. Après 80 ans, la sécrétion d'insuline est diminuée – hormone qui favorise le stockage et orexigène (qui donne faim). Le goûter sucré de l'après-midi permet de relancer la sécrétion d'insuline et ouvre l'appétit pour le dîner.

ZOOM : MIEUX ALIMENTER LES MUSCLES EN PROTÉINES LORS D'UN SEUL REPAS : PRINCIPE DU RÉGIME PULSÉ

La difficulté à faire du muscle chez la personne âgée tient, entre autres, à la « séquestration splanchnique », un phénomène identifié par le professeur Yves Boirie, chercheur à l'inra : « Lors de la digestion, des acides aminés sont détournés par l'intestin et le foie. Or chez les personnes âgées, sans que l'on sache pourquoi, cette « confiscation » est deux fois plus importante que chez les adultes jeunes. Si bien que deux fois moins d'acides aminés parviennent jusqu'aux muscles. »

Une pratique conforme aux habitudes alimentaires. C'est justement cette séquestration que le régime pulse veut combattre. En apportant une dose massive de protéines sur un repas — transformées en acides aminés dans le tube digestif —, davantage d'entre elles ont des chances d'arriver jusqu'aux muscles.

Mieux alimenter les muscles en protéines lors d'un seul repas

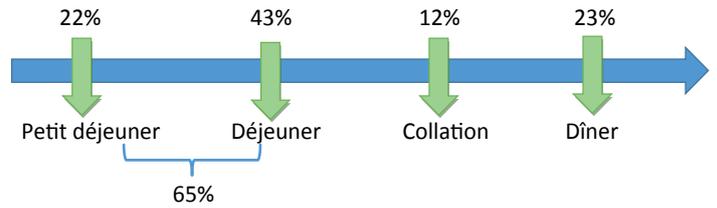


NOS GRANDES ORIENTATIONS :

Un repas à 3 composantes le soir permettant de passer de 1600kcal consommés spontanément à 1900kcal.

- Une redistribution des apports alimentaires aux moments où l'appétit est davantage au rendez-vous. Ajout d'une composante protéique au petit déjeuner.
- Une diminution des portions alimentaires tout en maintenant la densité nutritionnelle (enrichissement).
- Une concentration des protéines sur un repas (le midi) afin de limiter les pertes et de favoriser l'anabolisme protéique.
- Un plat protidique de meilleure qualité nutritionnelle et gustative au déjeuner.
- Un dîner plus léger (conforme aux habitudes de vie) tout en maintenant un apport en féculents pour préparer au jeûne nocturne.

- Une adaptation aux résidents qui auraient plus d'appétit : portion plus importante, plat supplémentaire au dîner (purée/ assiette de charcuterie/laitage ...), collation nocturne.
- Répartition des apports nutritionnels sur la journée :



DANS LE DÉTAIL :

**Petit – déjeuner : volume 130g/220g
10 à 15g de protéines**

- 50g de pain (ou bouillie)
- 10g de beurre
- 30g confiture
- 100ml lait : liquide non comptabilisé
- 40g de fromage ou 40g de charcuterie ou 2x60g petits suisse aromatisés ou 40g d'œuf brouillé

**Déjeuner : volume 430g
30g de protéines**

- Entrée : 90g
- Plat protidique : 80g à 100g
- Accompagnement (+/- enrichi) : 100g à 150g
- Fromage : 40g
- Dessert lacté ou fruit frais : 100g
- Pain : 20g

**Goûter : volume 100g
10g de protéines**

- Gâteau maison enrichi 70g ou crème pâtissière enrichie 100g
- Potage enrichi 150ml
- Fromage 40g + salade verte
- Dessert de féculents 100g
- Pain : 20g

**Dîner : volume 320g
20g de protéines**

- Potage enrichi 150ml
- Fromage 40g + salade verte
- Dessert de féculents 100g
- Pain : 20g

OU

- Potage de féculents enrichi 150ml
- Charcuterie 40g + salade verte
- Dessert lacté ou fruit cuit 100g
- Pain : 20g

OU

- Potage de légumes enrichi 150ml
- Plat de féculents 150g + béchamel ou fromage
- Dessert lacté ou fruit cuit 100g
- Pain : 20g

Résultats : 1900 kcal /jour avec

- 70 à 80g de protéines (1,2g/ kg poids/ jour)
- 74g de lipides (35%)
- 228g de glucides (48%)
- 1200mg de calcium.
- Volume : 1000g par jour en moyenne

FICHES RECETTES :

**Potage enrichi au dîner :
+80 kcal et +5g de protéines**



Les principes : Intégrer dans le potage du jour un ingrédient riche en protéines ou un ingrédient riche en énergie.

RICHE EN PROTÉINES

- Jambon mixé : 20g/portion

- Jaunes d'œuf pasteurisés : 25g/portion
- Lait ½ écrémé en poudre : 15g/portion

OU

RICHE EN ÉNERGIE

- Crème fraîche : 10ml/portion
- Fromage fondu (crème de gruyère) : 10g/portion
- Beurre : 3g/portion

- › Réaliser le potage du jour – Le mixer
- › Intégrer les ingrédients choisis pour enrichir – Mixer à nouveau
- › Vérifier la texture : pas de grumeaux, morceaux, fils
- › Vérifier la température >63°C (si <63°C, réaliser un choc thermique 80°C pendant 4 min)

**Quatre quart enrichi pour le goûter :
270kcal et 10g de protéines**

POUR 10 PORTIONS (70G/PORTION)

- 170g de beurre
- 170g d'œuf entier pasteurisé
- 140g de sucre
- 120g de farine
- 5g de levure chimique
- 70g de protéines en poudre (Proti +, Protéine max ou Fortéocare)



- › Mélanger beurre pommade, sucre et œuf
- › Ajouter ensuite la farine et levure chimique et le Proti +.
- › Beurrer les moules à cake
- › Cuire au four à 180°C pendant 20 min puis 10 min à 160°C.

EXEMPLE D'UNE SEMAINE DE MENUS ÉQUILIBRÉ

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit déjeuner	Pain/beurre/confiture Boisson chaude Fromage	Pain/beurre/confiture Boisson chaude Mousse de foie	Pain/beurre/confiture Boisson chaude Fromage blanc	Pain/beurre/confiture Boisson chaude	Pain/beurre/confiture Boisson chaude Jambon	Pain/beurre/confiture Boisson chaude Petits suisse aromatisés	Pain/beurre/confiture Boisson chaude Fromage
Déjeuner	Salade de perles, thon, tomates, concombres mayonnaise	Radis beurre	Terrine de campagne et comichons	Salade de fœcán (salade verte, tomates, surimi)	Concombres à la crème	Carpaccio de betteraves au fromage frais	Rillettes comichons
Goûter	Quatre quart enrichi	Crème pâtissière cacao enrichie	Cake aux fruits confits enrichi	Smoothie banane miel enrichi	Crème pâtissière à la fleur d'oranger enrichie	Gâteau aux pommes enrichi	Fromage blanc enrichi
Dîner	Velouté de légumes printaniers enrichi jaune d'œuf	Potage orientale (tomate, poivrons, pommes de terre, oignons, carottes) enrichi jambon mixé	Velouté de chou fleur enrichi fromage fondu	Potage Parmentier enrichi jaune d'œuf	Velouté de cresson enrichi fromage fondu	Crème de pois cassés enrichi crème	Crème de légumes frais enrichi jambon mixé
	Pomme de terre au four crème ciboulette	Quiche aux asperges	Pommes de terre sautées au knacks	Gratin de courgettes au bœuf	Potée de pâtes à la volaille sauce pistou (basilic, ail, huile olive)	Omelette Basquaise	Tourte au brie
	Yaourt aromatisé	Riz au lait	Compote de fruits	Liégeois	Fromage blanc au coulis de fruits jaunes	Entremets café	Compote de pêche, langue de chat
	Jambon blanc	Compote	Fromage	Pâtes	Compote	Purée	Yaourt

RETOUR D'EXPÉRIENCE DE DEUX DE NOS SITES PILOTES

EHPAD LES CHEVEUX D'ANGE À MILLAU

La résidence mutualiste «Les Cheveux d'Ange» prend en charge le suivi médico-social des personnes âgées ou dépendantes. La résidence dispose d'un centre d'accueil de jour pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et d'une plateforme de répit pour leurs aidants.

NOMBRE DE RÉSIDENTS : 68

LES DIFFÉRENTES ÉTAPES DE LA MISE EN PLACE DU PROGRAMME ÉQUILIBRE :

- › Présentation du programme Equilibre et information auprès des équipes de soins et de cuisine : Septembre/Octobre 2020
- › Mise en place des menus Équilibre : 16 Novembre 2020
- › Bilan à un mois le 21 décembre 2020
- › Bilan à 4 mois le 12 Mars 2021

Le bilan à un mois a permis de réajuster l'organisation et la prestation en fonction du retour des résidents, soignants et cuisine ; par exemple :

- Pour le petit déjeuner une même dotation est donnée tous les jours avec différents choix permettant de répondre à l'envi du résident à l'instant T.

Exemple du choix donnés au petit déjeuner



- Les recettes des desserts lactés du dîner ont été davantage variées afin de prévenir toute lassitude.

- Ajout d'une recette au goûter utilisant les légumes secs comme source de protéines :

Moelleux au chocolat et aux haricots rouges



INGRÉDIENTS POUR 8 PERSONNES

- 250 g d'haricots rouges en conserve
- 100 g de chocolat pâtissier
- 30 g de cacao non sucré
- 30 g de sucre en poudre
- 3 œufs
- ½ sachet de levure

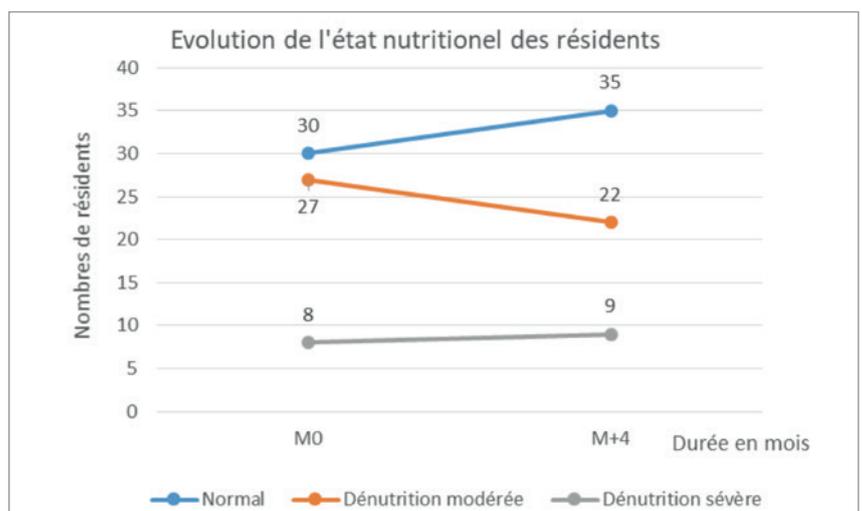
- › Mixer tous les aliments excepté le chocolat pâtissier.
- › Faire fondre le chocolat pâtissier au bain marie.
- › Introduire le chocolat fondu au mélange mixé.
- › Verser le mélange dans un moule.
- › Cuire 15 à 20 minutes dans un four à 180°C.



BILAN À 4 MOIS : SUIVI NUTRITIONNEL DES RÉSIDENTS AVEC MESURE DU POIDS ET DOSAGE DE L'ALBUMINE

Les résidents ont été classés selon 3 catégories :

- Un statut nutritionnel **normal** (pas de perte de poids et une albumine au-dessus de 35g/l) ;
- Un statut nutritionnel de **dénutrition modérée DM** (perte de poids de + de 5% en moins d'un mois ou + de 10% en mois de 6 mois et/ ou une albumine comprise entre 30 et 35g/l) ;
- Un statut nutritionnel de **dénutrition sévère DS** (perte de poids de + de 10% en moins d'un mois ou de + de 15% en moins de 6 mois et/ ou une albumine inférieure à 30g/l).



Depuis la mise en place de l'offre équilibre, les résidents ont un meilleur statut nutritionnel avec un recul de la dénutrition modérée (de 27 à 22 résidents) et une augmentation des résidents ayant un statut nutritionnel dans la norme (de 30 à 35 résidents).

Reste les dénutritions sévères, qui doivent être supplémentées par des CNO, en collaboration avec un médecin référent ou traitant.

SOINS DE SUITE ET DE RÉADAPTATION DE L'ESTUAIRE À NANTES : CHRONO-GÉRIATRIE

Le Centre de Réadaptation de l'Estuaire intervient dans les soins de suite et de réadaptation polyvalent et notamment les affections de la personne âgée poly pathologique et dans l'accompagnement et le soin des personnes en état végétatif chronique ou pauci-relationnel (EVC/EPR). Le centre compte 68 lits.

L'adaptation de l'offre restauration est le fruit d'un travail et implication communs entre l'établissement et Vitalrest pendant plusieurs mois. L'aboutissement est la mise en place en Février 2021 de menus couplant les principes de la chrono nutrition à ceux du programme Equilibre de Vitalrest : la chrono gériatrie.

LES ADAPTATIONS POUR LA CHRONO-GÉRIATRIE :

- **Au petit-déjeuner** : œufs brouillés 1 fois/semaine en rotation avec fromage/charcuterie
- **Au goûter** : fruits secs ou barre de chocolat noir ou fromage blanc crème d'amande pour les mixés
- **Au dîner** : remplacement du plat fromage/salade par des poissons gras type maquereau, sardine riches en oméga 3.
- Adaptation de la quantité pour les plus gros mangeurs, sans rajout de composante au dîner.

L'utilisation du logiciel de commande Hestia dans cet établissement n'a pas été un frein à la mise en place de ces nouveaux menus, une fois les menus renseignés, tout fonctionne comme avant.

Les premiers résultats sur l'évolution du statut nutritionnel des patients sont attendus à fin Juin, avec le dosage de l'albumine.



Petit déjeuner avec œufs brouillés



Smoothie banane miel



Fromage blanc crème d'amande
Mélange de fruits secs et oléagineux



Quatre quart enrichi



Dîner potage enrichi,
maquereau/pommes de terre,
compote

3>

COMMUNIQUER POUR MODIFIER LES CROYANCES ET S'ADAPTER

Pour le bon déroulé du programme, il est important que tous les acteurs de l'établissement soient informés et puissent poser leurs questions.

Une Diététicienne diplômée encadre la mise en place et est disponible pour répondre aux interrogations. Elle consacre à chaque acteur, une journée pour l'explication des grandes lignes du programme (dans le mois suivant le rendez-vous de présentation à la Direction) :

- **L'équipe de cuisine** : formation à la mise en place du Programme Equilibre.
- **Le personnel soignant** : présentation du contexte, de la redistribution de la journée alimentaire, du suivi et de la nécessité de leur implication.
- **Les résidents/patients et leurs familles**: intervention de la Diététicienne (ou du Responsable de Secteur) lors d'un CVS (Comité de Vie Sociale) ou d'une commission restauration pour présenter le programme, à la demande.

Le programme Equilibre peut être déployé dans toutes les structures accueillant un public âgé : EHPAD, maison de retraite, Résidence Séniors, centre de soins de suite.



VITALREST
SPÉCIALISTE PAR NATURE. CUISINIER PAR PASSION

SOURCES :

Sciences et Avenir – Janvier 2017
Le régime pulsé au secours des seniors

Géroscope – Décembre 2017 – N°87
La restauration en EHPAD face au défi des «petits mangeurs»

Communication AFDN Juin 2017
Comment limiter le gaspillage alimentaire dans les établissements de santé ?

Colloque de restitution du projet ANR RENES-SENS -
Novembre 2018 - Grand âge et petit appétit : Prévenir la
dénutrition chez la personne âgée dépendante

CONTACT :

Claire LOUREIRO
claire.loureiro@vitalrest.com
Tél. 05 56 17 11 43