



# GARDER SON AUTONOMIE AU QUOTIDIEN ET BIEN VIVRE SA RETRAITE



## FICHE N° 19 : “ LA NUTRITION CHEZ LA PERSONNE ÂGÉE ” PERMETTRE À NOS AÎNÉS DE CONTINUER À S’ALIMENTER AVEC PLAISIR !

### INTRODUCTION :

On ne se réveille pas un matin avec les cheveux gris et une canne. La vieillesse est un long processus fait de petits changements biologiques.

Adapter ses habitudes de vie comme son alimentation à l'évolution de son corps permet de garder une bonne santé le plus longtemps possible. Car bien se nourrir, c'est prévenir et se soigner.

### BIEN MANGER = BIEN VIEILLIR

#### LA SYNTHÈSE PROTÉIQUE RALENTIT

Plus on vieillit et plus on assiste à un déclin progressif des processus de remaniement de l'organisme : autrement dit, **notre corps fabrique moins facilement des protéines**, même si nous consommons la même quantité qu'auparavant.

Il est donc essentiel de consommer des protéines en quantité suffisante afin de **prévenir la fonte musculaire** et de **garder sa vitalité au quotidien**. Les principales sources de protéines sont : la





## NOTRE MISSION : VOUS INFORMER

*Chez Helpy nous avons pour objectif de vous transmettre des informations claires pour vous aider à maintenir votre autonomie, bien vivre votre retraite et si vous êtes aidant de maintenir le confort de vie de vos proches à son maximum.*



viande, le poisson, les œufs, les produits laitiers, les légumineuses ainsi que les produits céréaliers.

L'**ANSES**, Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation, de l'Environnement et du Travail, recommande **les apports journaliers** suivants :

- **Adulte de moins de 60 ans** : 0,83 g de protéines par kg et par jour
- **Adulte de 60 ans et plus** : 1 g de protéines par kg et par jour minimum.

Par exemple, pour une personne de 65 ans pesant 70 kg : 70 g de protéines par jour minimum.

Cet apport doit être quotidien, car les protéines ne sont pas stockées par l'organisme, d'où la difficulté parfois d'atteindre cet objectif et l'importance d'un apport extérieur à l'aide de compléments alimentaires enrichis en protéines.

Couplée à une activité physique régulière, une alimentation source suffisante de protéines favorisera ainsi le maintien du poids et de la masse musculaire des seniors.

### LA DÉMINÉRALISATION OSSEUSE OU OSTÉOPOROSE

L'os est un tissu en renouvellement permanent.

Avec l'âge, **ce processus ralentit** : on observe alors une réduction de la masse minérale. Celle-ci peut entraîner un déséquilibre appelé





ostéoporose. Ce phénomène est d'autant plus favorisé chez les femmes à partir de la ménopause.

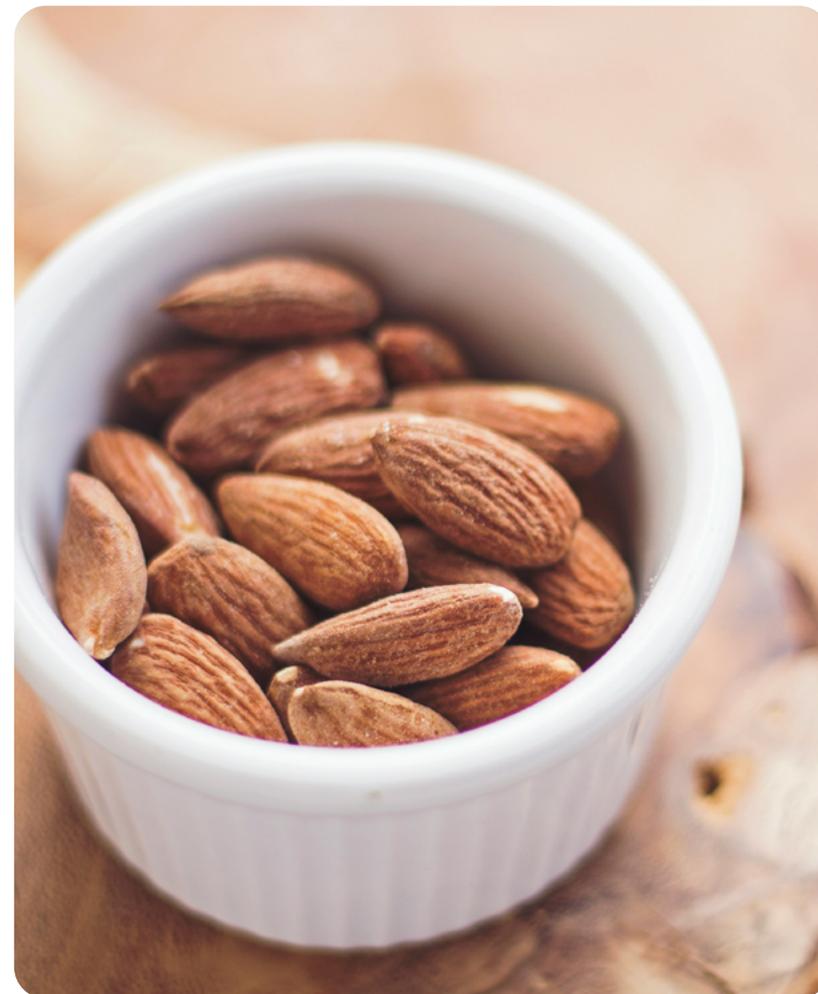
**Un apport suffisant en calcium**, principal élément constitutif du tissu osseux et en vitamine D, indispensable à la fixation du calcium par l'os, permet de prévenir ce phénomène.

**Les sources alimentaires de vitamine D** sont peu nombreuses. On la retrouve surtout en grande quantité dans les poissons gras comme le saumon, le hareng ou le thon. Les œufs, le lait, les boissons au soja ainsi que le foie de bœuf en contiennent également dans une moindre mesure. Le calcium quant à lui est présent dans les produits laitiers, les légumes verts et les fruits secs.

### LE RISQUE CARDIO-VASCULAIRE

Le système cardio-vasculaire, composé du cœur et de ses vaisseaux, est impliqué dans diverses pathologies susceptibles d'obstruer une artère telles que l'athérosclérose, l'hypertension artérielle ou encore l'infarctus du myocarde. Pour **éviter le dépôt de cholestérol dans les artères**, il est important de manger équilibré et de privilégier les **aliments riches en oméga 3** tels que les graisses végétales (colza, lin, soja), les poissons gras (thon, saumon, maquereaux) ou encore les fruits oléagineux (amandes, noix).

Vous l'aurez compris, il est important d'adopter une bonne alimentation dans le cadre d'une prévention nutritionnelle.





## EN PRATIQUE AVEC UNE PERSONNE EN PERTE D'AUTONOMIE

### FOCUS SUR LE MANGER-MAIN

**Les objectifs sont clairs** : Rendre de l'autonomie à la prise de repas aux personnes ayant une perte de la praxie\* en retrouvant la capacité de manger seul et le plaisir de gérer soit même son repas. Pour cela, adapter les aliments (forme, texture, cuissons, assaisonnement,...) à une façon de manger avec ses doigts, sans couverts et sans aide extérieure semble être une bonne solution pour éviter la dénutrition des personnes.

Le "**manger-main**", également appelé "**finger-food**", est une technique d'alimentation destinée aux personnes qui ont des difficultés à manier les couverts, à manger seules, qui déambulent ou qui ont des tremblements. Cette technique permet d'autonomiser la personne dépendante en facilitant les prises alimentaires, de conserver le plaisir de manger et de lutter contre la dénutrition.

Les aliments pour le manger-main doivent être de **petite taille**, **consommés en une ou deux fois**, et la **texture** peut être **adaptée** en fonction des besoins de chacun.

Par exemple, on peut préparer des mini-muffins, des mini-tartines, des mini-boulettes de viande.

Il peut être associé à une alimentation enrichie pour faire face à une



***\*Définition de perte de la praxie** : les fonctions motrices sont affectées et la personne éprouve des difficultés dans l'enchaînement automatique de ses gestes dans un but précis.*



perte de poids ou aux personnes qui déambulent.  
Le manger-main est une alternative à l'alimentation « classique » qui peut permettre de **conserver ou retrouver le plaisir de manger**. Cette technique offre la possibilité aux personnes âgées, malades ou désorientées de **s'alimenter de façon autonome** en utilisant leurs doigts et d'améliorer leur qualité de vie. Elle représente une solution efficace dans le maintien de l'autonomie des personnes âgées.

## LES AVANTAGES DU MANGER-MAIN :

Le manger-main présente plusieurs avantages, en particulier pour les personnes âgées qui peuvent avoir des difficultés à utiliser des couverts ou à manger de manière autonome. Voici quelques-uns de ces avantages :

**AUTONOMIE :** Le manger-main permet aux personnes âgées de manger de manière autonome, sans avoir besoin d'aide pour utiliser des couverts.

**PLAISIR DE MANGER :** Cette méthode peut aider à maintenir le plaisir de manger, car elle permet aux personnes de choisir ce qu'elles veulent manger et de le faire à leur propre rythme.





**PRÉVENTION DE LA DÉNUTRITION :** Le manger-main peut aider à prévenir la dénutrition, car il encourage les personnes à manger et à profiter de leurs repas.

**ADAPTABILITÉ :** Les aliments pour le manger-main peuvent être adaptés en fonction des besoins individuels, par exemple en termes de taille, de texture et de goût.

**STIMULATION SENSORIELLE :** Le fait de toucher la nourriture peut stimuler les sens et encourager l'appétit.

**SOCIABILITÉ :** Le manger-main peut favoriser la sociabilité, car il permet aux personnes de partager des repas avec d'autres, même si elles ont des difficultés à utiliser des couverts.

Il est important de noter que le manger-main doit être adapté aux besoins individuels et doit être mis en œuvre en consultation avec des professionnels de la santé.

## LES INCONVÉNIENTS :

Le manger-main, bien qu'il présente de nombreux avantages, peut également avoir certains inconvénients. Voici quelques-uns de ces inconvénients :

**1. LIMITATION DES TYPES DE PLATS :** Le manger-main ne s'applique pas à tous les types de plats. Par exemple, il est difficile de manger de la soupe, de la purée ou des pâtes avec les doigts.



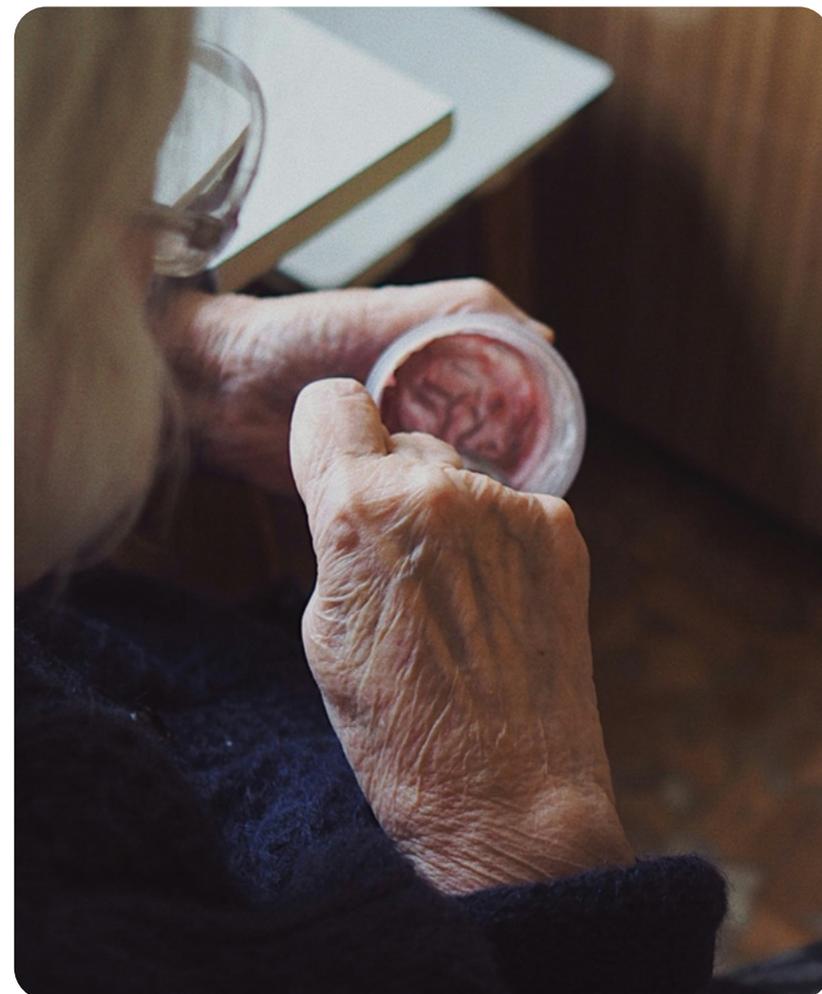


**2. PROBLÈMES D'HYGIÈNE :** Certaines recettes épicées peuvent "salir" les mains et présenter un risque si le piment irrite la peau. Il est donc important de se laver les mains avant de manger.

**3. RISQUE DE MANGER TROP RAPIDEMENT :** Manger avec les mains peut encourager à manger plus lentement. Cependant, manger rapidement augmente le risque de développer un diabète de type 2 et diminue le contrôle de la glycémie, ce qui peut entraîner non seulement des problèmes de santé mais aussi des complications telles qu'une maladie cardiaque ou une insuffisance rénale.

**4. NÉCESSITÉ D'ADAPTATION :** Le manger-main nécessite de mixer les aliments et d'y ajouter un agent de texture, selon un dosage précis. Cela peut nécessiter du temps et des efforts supplémentaires pour préparer les repas.

Il est important de noter que ces inconvénients peuvent être gérés avec une planification et une préparation appropriées. Par exemple, en veillant à une bonne hygiène des mains, en choisissant des recettes adaptées au manger-main et en mangeant à un rythme approprié.





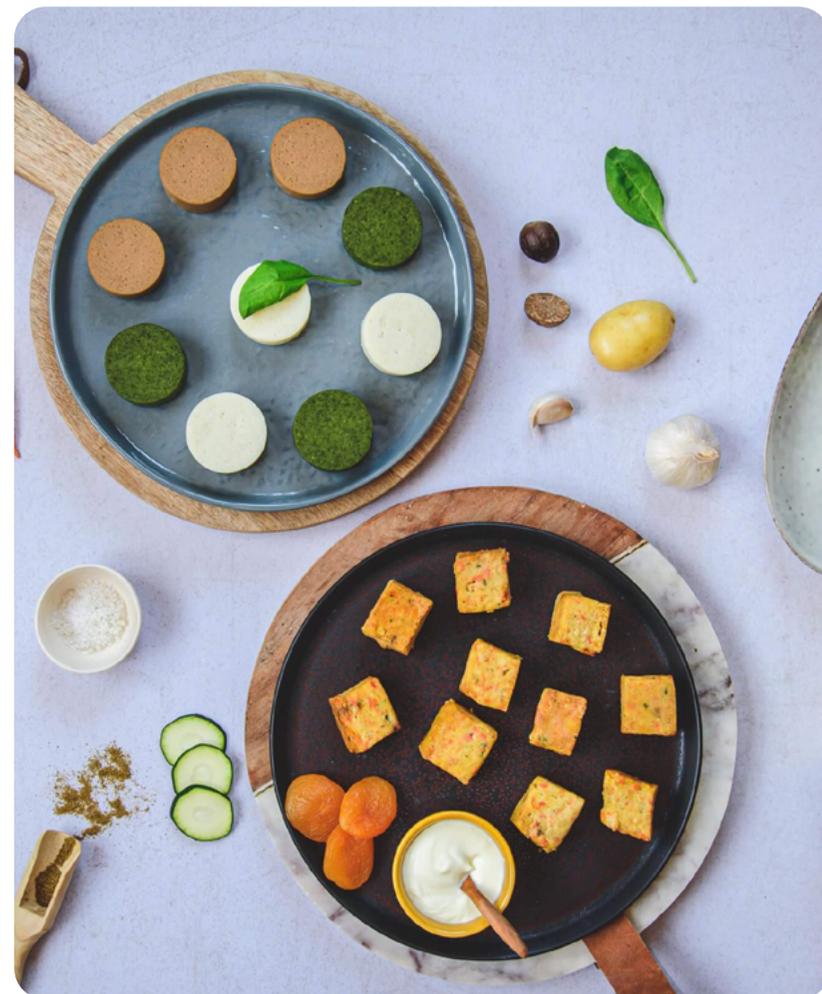
## QUELQUES EXEMPLES DE RECETTES :

1. **TORTILLA DE POMME DE TERRE** : 4 œufs, 500 g de pommes de terre, 1/2 oignon, huile d'olive, sel, poivre.
2. **FLAN DE BROCOLIS** : 400 g de brocolis, 160 ml de lait, 3 œufs, 120 g de Boursin cuisine, 1 cuillère à café d'huile d'olive, sel, poivre.
3. **GELÉE DE FRAISE (OU AUTRE FRUIT)** : 750 g de fruits frais ou surgelés, 60 g de sucre, 1 sachet de sucre vanillé, 2 cuillères à café d'agar agar.

## 3 CRITÈRES ATTENDUS POUR QUE CELA FONCTIONNE :

### DES GOÛTS CLASSIQUES

Leurs préférences en matière de **légumes** sont **assez classiques**. Ils apprécient les brocolis, carottes, tomates, asperges, chou-fleur, avocats, champignons, betteraves, poivrons rouges, haricots verts et petits pois. De même, la cuisson au four/grillée/frit, qui **renforce les saveurs**, la cuisson vapeur ou bouillie, qui ramollit les textures et les **légumes marinés** sont les modes de préparations préférés.





### DU CROUSTILLANT ET DU LISSE

Certaines textures peuvent poser un problème comme celles filandreuses (asperges, haricots verts) ou dures (carottes brocolis), avec une peau épaisse (tomate) ou difficiles à appréhender en bouche (petits pois, avocat). Elles sont soit évitées, soit transformées (cuisson pour ramollir ou purée). **Le croustillant est la texture la plus appréciée.** Les textures fines, douces et lisses qui nécessitent une **mastication modérée** et qui peuvent **être avalées sans danger** sont optimales.

### UNE VARIÉTÉ DE COULEURS

La couleur dans l'assiette est un critère important dans l'appréciation du repas. Elle permet à ceux souffrant de **troubles visuels** de distinguer facilement les différents éléments du plat. Le rouge, le vert foncé, le jaune, l'orange et le vert clair sont les plus appréciés pour les légumes.

### À VOUS FOURNEAUX !





## J'AI ENVIE DE ME FORMER !

Il existe des formations sur la technique du manger-main. Voici quelques exemples :

**1. SANTÉ SERVICE FORMATION** propose une formation sur le manger-main. Cette formation est destinée à tout public en lien avec les résidents. Les participants seront en capacité de connaître les besoins nutritionnels des personnes âgées, comprendre la démarche et les principes du manger-main, savoir adapter un menu en menu manger-main, savoir enrichir l'alimentation pour lutter contre la dénutrition, et savoir élaborer différentes préparations en manger-main.

**2. CJ FORMATION** propose également une formation sur le manger-main en EHPAD. Cette formation vise à accompagner le personnel à s'approprier la démarche du manger-main et à accompagner au mieux les résidents dans ce mode d'alimentation.

**3. ANFH** propose une formation qui permet de comprendre à qui s'adresse le manger-main au sein d'une démarche de prévention de la dénutrition favorisant l'autonomie.





## FIGHE N° 19 : “LA NUTRITION CHEZ LA PERSONNE ÂGÉE”



Ces formations peuvent être très utiles pour **les professionnels de la santé** qui travaillent avec des personnes âgées ou d'autres personnes qui pourraient bénéficier de la technique du manger-main.

Il est toujours recommandé de vérifier les détails spécifiques de chaque formation, comme les prérequis, le public visé, les objectifs, le contenu, la durée, etc. avant de s'inscrire.

### SOURCES

#### SANTÉ SERVICE FORMATION :

<https://santeservice-formation.fr/formations/manger-main-redonner-autonomie-et-plaisir-aux-personnes-agees/>

#### C J FORMATION PROFESSIONNELLE À AVIGNON :

<https://www.cjformation.com/formation-le-manger-mains-en-ehpad/>

#### ANFH :

[https://www.anfh.fr/les-offres-de-formation/AYi-ZNXuHagB\\_jhcTbRz.](https://www.anfh.fr/les-offres-de-formation/AYi-ZNXuHagB_jhcTbRz.)

