



# LE BULLETIN ALMA-ISERE

Numéro 4 - juin 2007

## Sommaire :

<i>Editorial</i>	p 1
<i>Thème</i>	p 2-3-4
<b>« L'alimentation: du plaisir de bouche à la malnutrition »</b>	
<i>Pour nous joindre</i>	p 4
<i>Bulletin d'adhésion</i>	p 4

## EDITORIAL

Pour tout être humain s'alimenter est à la fois un acte essentiel de la vie et un temps privilégié de plaisir et d'échange. Dans la vie de personnes devenues dépendantes en raison de l'âge et de la maladie, l'alimentation tient une place d'autant plus importante qu'elle doit correspondre aux besoins spécifiques d'un corps affaibli et qu'elle intervient dans le déroulement, souvent terne et pénible, des journées.

Or, les repas peuvent être négligés et ne guère stimuler l'appétit : plats mal cuisinés, insipides, mal présentés, repas mixés, menus répétitifs, mal équilibrés, absence de choix, présentation de la nourriture en barquettes et couverts en plastique...

Ce qui pourrait ne paraître qu'un désagrément sans grande importance risque pourtant à la longue de détruire le plaisir de manger et même de le transformer en un « pensum » insupportable.

Mais surtout nous entendons aussi trop souvent à ALMA-Isère que les personnes âgées peuvent se trouver dans des situations où leur santé est directement et gravement menacée :

- dénutrition par manque d'aide au repas,
- gavage,
- carences alimentaires,
- etc.

C'est pourquoi lors de la réunion du Comité Technique de Pilotage du 3 mai 2005 nous avons donné la parole à des partenaires, Dr M.A. DE GALBERT, médecin gériatre, Mme M. TROUILLOUD, psychologue, Mr J. CECCONELLO, directeur d'établissement, qui, du fait de leur expérience et de leurs connaissances, pouvaient éclairer sur ces questions, les professionnels ou les familles qui interviennent auprès des personnes âgées afin de leur éviter des situations de maltraitance et d'améliorer leur bien-être.

La Présidente

## **THEME**

### **L'alimentation: du plaisir de bouche à la malnutrition**

#### **1) L'alimentation et la santé**

Quel que soit l'âge, l'alimentation joue un rôle important dans le maintien d'une bonne santé.

Les habitudes alimentaires et l'état nutritionnel des personnes âgées sont donc des éléments déterminants de leur qualité de vie. Or, la malnutrition concernerait 30 à 50 % des personnes âgées vivant en établissement et 15 à 25% des personnes âgées vivant à domicile.

#### **Quelles sont les causes de la malnutrition ?**

Elles peuvent être propres à chaque personne âgée et liées à un vieillissement anormal (mauvais état de la dentition, altération du goût et ou de l'odorat, habitudes éthyliques, tabagiques), mais aussi à des pathologies du tube digestif.

Elles peuvent aussi être liées à l'environnement :

- Au domicile : insuffisance de revenus, insuffisance d'aides pour assurer les courses et cuisiner, situations de stress, de solitude ou d'isolement.
- En établissement : adaptation parfois difficile à une vie en collectivité...

#### **Quelles sont les conséquences de la malnutrition ?**

Les carences alimentaires entraînent des pathologies souvent sources de perte d'autonomie.

- Le manque de calcium est à l'origine de fractures plus fréquentes avec l'avancée en âge,
- le manque de fer entraîne de l'anémie,
- la carence protéique entraîne la fonte musculaire avec perte de la force, fatigue dans les déplacements d'où un repli et une immobilité... pouvant aller jusqu'à la grabatisation dans les situations extrêmes.

Le déficit d'apport en liquide entraîne (surtout en période de canicule ou dans des états fébriles) une déshydratation néfaste pour le bon fonctionnement de l'organisme.

#### **Alors que faire pour éviter la malnutrition ?**

- 1) Éviter de faire comme si avec l'âge on avait moins besoin de manger, garder une alimentation variée couvrant les besoins de l'organisme (= 2000 calories par jour).
- 2) Prendre le temps d'apprécier les aliments et adopter un rythme régulier de 3 repas par jour.
- 3) Consommer chaque jour :
  - des fruits et des légumes : ils apportent vitamines, sels minéraux, fibres et eau,
  - des produits laitiers : source de calcium, le lait n'est pas que la boisson de l'enfant,
  - des protéines (viandes, poissons, œufs) qui préservent la masse et la force musculaire,
  - des produits sucrés... avec modération en évitant les grignotages entre les repas,
  - des matières grasses végétales (huiles) ou animales (beurre, crème, lard) indispensables, mais en quantité limitée.
- 4) Enfin, et sans attendre d'avoir soif, il faut boire chaque jour 1 litre et demi d'eau pour permettre un bon fonctionnement de l'organisme.

#### **Quelques recommandations plus générales peuvent être conseillées**

- Ne pas abuser du sel.
- Éviter les régimes sauf indication médicale.
- Se peser régulièrement et consulter devant une variation de poids.
- Conserver ou reprendre une activité physique et intellectuelle adaptée aux capacités.

" Il faut manger pour vivre... et non pas vivre pour manger "... Il faut vieillir en gardant la qualité et le plaisir de la convivialité que nous apporte une bonne alimentation.

#### **2) La nourriture relationnelle**

Autour de l'alimentation, tournent les questions de vie et de mort, et de la relation à l'autre et à soi.

#### **L'évolution alimentaire et le rapport à l'autre**

Pendant la vie intra-utérine, tout est apporté dans un rapport fusionnel. Par la suite, on apprend le monde par la relation alimentaire, par l'oralité. La nourriture est donc déterminante dans la petite enfance pour ap-

prendre le monde, le découvrir, c'est le rapport à l'autre qui est en élaboration.

Le trouble de l'alimentation est en relation avec le désir de vivre, le rapport à l'autre et à soi.

Recevoir, prendre, choisir sont des actes essentiels. Or avec l'augmentation de la dépendance intervient la perte du choix dans la nourriture, comme dans le reste de la vie. Mais se nourrir demeure une action volontaire dont la place devient de plus en plus importante.

### **Contrôle alimentaire et emprise sur l'autre**

Dans notre société :

- le refus de manger est compris comme un refus de vivre,
- l'excès de nourriture est compris comme un appétit de vivre.

Mais il convient de nuancer par rapport aux contrôles alimentaires existants et aux privations exercées par l'entourage :

- le refus de manger peut marquer l'opposition relationnelle, le manque de confiance,
- l'excès de nourriture peut traduire laisser aller, frustration, besoin d'incorporation du « bon objet ».

Les personnes âgées ressentent la douleur de ne pas faire comme avant, l'inquiétude de maigrir, la gêne de grossir. Elles encourent le regard critique de l'entourage, les reproches. Des jeux relationnels s'installent avec des rapports d'emprise :

- gavage,
- contrôle de la nourriture entraînant des restrictions,
- oubli de nourrir.

Ces attitudes doivent nous interroger sur notre rapport à la personne. Elles peuvent être liées à la crainte de perdre la personne âgée ou au regard que nous portons sur l'autre, au désinvestissement, elles sont liées à l'histoire personnelle ou à la situation vécue.

### **3) L'alimentation en maison de retraite : exemple d'un établissement grenoblois.**

Comment peut-on répondre aux objectifs d'une meilleure alimentation des personnes âgées ? Une réponse est apportée par un établissement.

Dans cet établissement comme dans la plupart des établissements de l'agglomération grenobloise, la préparation des repas est confiée à un prestataire extérieur qui cuisine sur place. La prestation extérieure est intéressante car elle permet l'accès à une centrale d'achats nationale, assure le personnel de service et garantit un réel savoir faire culinaire.

#### **Les repas quotidiens**

L'élaboration des menus est confiée à une diététicienne qui les établit au niveau régional par trimestre. Si des modifications sont demandées par la direction, elles sont validées par la diététicienne. Des choix complémentaires peuvent être proposés

Des contraintes s'imposent dans la constitution des menus : les normes sur l'hygiène alimentaire doivent être respectées, les textures doivent être adaptées aux besoins des résidents, le régime est mis en place en cas de prescription médicale.

Afin d'améliorer la qualité et le choix des repas, une commission « restaurant » se réunit régulièrement. C'est le cuisinier qui connaît chaque résident et qui réagit le mieux au souci de rompre la monotonie, mais il est difficile de susciter l'envie de plats diversifiés et de sortir de « purée, quenelles ». (suite p 4)

#### Bulletin d'adhésion

Je souhaite soutenir l'action développée par ALMA-Isère

Madame, Monsieur.....

Organisme.....

Fonction.....

tél.: .....Fax: .....e-mail: .....

Adresse: .....

Code Postal: .....Ville:.....

Je joins à mon bulletin d'adhésion la somme de: 10 euros (adhésion personnelle)

30 euros (adhésion d'un organisme)

### Les moments privilégiés

Les évènements festifs sont marqués par des repas améliorés. Par ailleurs pour apporter de la variété, il y a les journées à thème, les anniversaires, le passage des saisons. Pour ceux qui le peuvent, le casse-croûte à l'occasion de balades, les sorties au restaurant permettent de maintenir un lien avec l'extérieur.

### Le cadre

Les repas se prennent à midi dans la salle à manger dans un climat convivial. Ils sont servis dans de la vaisselle et avec des couverts « normaux » sans aucun « matériel jetable ». Le soir beaucoup de résidents dînent dans leur chambre.

Une salle à manger en étage permet aux personnes les plus dépendantes de prendre leur repas aidées par un personnel plus nombreux. En outre l'allocation aux soins palliatifs favorise, pour les personnes en fin de vie, un repas adapté, plus long et mieux accompagné.

Pour des raisons financières le fractionnement des repas ne peut être mis en place, mais la nuit est longue et une collation laissée à l'appréciation du personnel peut permettre d'apaiser des angoisses. Un réfrigérateur en étage ou dans la chambre est souvent utile.

En définitive toutefois, le manque criant de personnel ne permet pas qu'une attention suffisante soit apportée à l'alimentation des résidents. L'attention va davantage à l'hygiène qu'au repas lui-même. Le personnel ni assez nombreux ni assez formé ne vit pas le moment des repas comme un temps de partage avec les résidents. Dans le domaine de l'alimentation aussi, écouter et prendre en compte les observations des résidents et du personnel, c'est contribuer à la meilleure qualité de vie dans l'établissement.

### **Pour nous joindre?**

**☎ : 04 76 84 06 05**

**Permanences téléphoniques: mercredi de 9h30 à 12h30**

**jeudi de 13h30 à 16h30**

**( Il est donné suite aux appels reçus sur le répondeur)**

**B.P. 1526**

**38025 GRENOBLE cedex**

**E-mail: alma.isere@free.fr**

Numéro administratif: 04 76 24 09 16

### Bulletin d'adhésion

Je souhaite soutenir l'action développée par ALMA-Isère

Madame, Monsieur.....

Organisme :.....

Fonction :.....

Tél.: .....Fax : .....e-mail : .....

Adresse : .....

Code Postal : .....Ville : .....

Je joins à mon bulletin d'adhésion la somme de: 10 euros (adhésion personnelle)

30 euros (adhésion d'un organisme)