

# L'alimentation chez la personne âgée : allier plaisir et besoins nutritionnels



*Ce n'est pas un secret, la préservation du capital santé des bénéficiaires les plus âgés passe par des précautions alimentaires. Entre régimes adaptés et textures diverses, comment allier plaisir et besoins nutritionnels ?*

## Public cible :

Personnel travaillant en institution de soins : infirmiers, aides-soignants, paramédicaux et personnels non soignants, administratif, entretien, hôtellerie.

## Objectifs :

- Améliorer les compétences du personnel de cuisine afin qu'il offre une alimentation adaptée aux bénéficiaires en tenant compte des éventuels troubles nutritionnels
- Améliorer les compétences du personnel de soins et éducatif
- Être capable de prévenir et dépister les signes d'alerte de la dénutrition et mettre en place des solutions pratiques pour y remédier

## Contenu :

- Rappel des principes de base de la nutrition et de l'équilibre alimentaire
- Besoins nutritionnels pour la personne âgée (calories, protéines, autres nutriments)
- Modifications physiologiques dues au vieillissement et impact sur la prise alimentaire au quotidien
- L'hydratation
- Les troubles de la déglutition (mise en situation, symptômes d'alerte, conséquences, bilan pluridisciplinaire, rééducation)
- Les différentes textures modifiées : techniques de préparation
- Le finger food : public cible, objectifs, matériel, préparations techniques
- La dénutrition (définition, signes d'alerte, conséquences, dépistage)
- Les troubles de l'appétit
- La surveillance de l'état nutritionnel
- Les différents régimes (sans sel, sans graisse, diabétique, dyslipidémique, sans fibres, ...)
- Aliments à proscrire et à recommander
- L'alimentation artificielle (enrichie, compléments alimentaires, alimentation entérale et parentérale)
- L'importance de l'environnement du repas et de la convivialité

## **Méthodologie :**

- Support théorique accompagné d'une réflexion et d'une participation active du groupe.

## **En pratique :**

- En 1 journée
- Support pédagogique et assistance administrative mis à disposition de tous les participants