



Comment enrichir les repas en fonction du niveau de dénutrition de la personne (en diminuant l'utilisation de CNO*) ?

* Compléments nutritionnels oraux



Enjeux et positionnement de VYV³

15 à 38 % des personnes vivant en Ehpad sont dénutries et 30 à 70 % des personnes âgées hospitalisées. La dénutrition est un facteur aggravant de la perte d'autonomie. Il existe plusieurs solutions pour « renutrir » une personne âgée en fonction de son niveau de dénutrition.



Les réponses concrètes à cette question

Avec l'âge, le corps change, les besoins nutritionnels aussi. Contrairement à ce que l'on peut penser, les besoins nutritionnels des personnes âgées ne diffèrent pas de ceux des adultes.

En revanche, les besoins en protéines sont plus importants en raison de la diminution des réserves nutritionnelles, amoindries par la fonte musculaire due à l'âge.

La dénutrition favorise l'épuisement, les infections, les complications des pathologies et les chutes.

Le vieillissement et ses effets délétères sur la santé en sont bien entendu la cause, mais il existe des gestes et techniques simples à adopter pour prévenir la dénutrition.

Lorsque les recommandations et quantités sont respectées et consommées, les repas couvrent les besoins nutritionnels des personnes. Il est toutefois nécessaire d'enrichir l'alimentation lorsque la personne âgée est dénutrie. Il est essentiel également de corréliser cet enrichissement au profil de mangeur.

La spirale de la dénutrition





LE RESPECT DES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

Lorsque les recommandations et quantités sont respectées et consommées, les repas couvrent les besoins nutritionnels des personnes :

- Respecter les règles du Programme National Nutrition Santé (PNNS) :
 - viandes, poissons ou œufs : 2 fois par jour ;
 - lait et produits laitiers : 3 à 4 par jour ;
 - pain, autres aliments céréaliers, pommes de terre ou légumes secs : à chaque repas ;
 - fruits et légumes : au moins 5 portions par jour ;
 - eau (ou autres boissons : jus de fruits, tisanes...) : 1 à 1,5 litre par jour.
- Augmenter la fréquence des prises alimentaires dans la journée pour mieux répartir la prise de repas.
- Éviter une période de jeûne nocturne trop longue (> 12 heures).
- Privilégier des produits riches en énergie et / ou en protéines et adaptés aux goûts du résident.
- Aider la personne au moment des repas et favoriser un environnement agréable.

L'ENRICHISSEMENT DES REPAS

L'alimentation enrichie a pour objectif d'augmenter l'apport énergétique et protéique d'une ration sans en augmenter le volume.

Règles à respecter

- L'enrichissement des repas doit faire l'objet d'une prescription médicale.
- Le protocole sera réévalué a minima tous les 15 jours.

LES CONSEILS POUR UNE ALIMENTATION ENRICHIE

TYPE DE PRÉPARATION	ENRICHISSEMENT POUR 1L OU 1KG	ENRICHISSEMENT CALORIQUE ET PROTÉIQUE / PERSONNE
Potages	+ 75 g de gruyère râpé OU 5 crèmes de gruyère OU 80 g de jambon mixé OU 100 g de poudre de lait	5 g de protéines et 76 Kcal 3 g de protéines et 47 Kcal 4 g de protéines et 30 Kcal 7 g de protéines et 98 Kcal
Entrées	+ 3 œufs durs OU 200 g de cubes de fromage OU 200 g de thon, crevettes, surimi, crabe émietté	5 g de protéines et 50 kcal 5,5 g de protéines et 75 Kcal 4 g de protéines et 33 Kcal
Plats protidiques	Proposer viande en sauce, poisson en gratin, lasagnes	
Légumes	Les proposer en béchamel ou en gratin + 100 g de poudre de lait OU 75 g de gruyère râpé OU 3 œufs	7 g de protéines et 98 Kcal 5 g de protéines et 76 Kcal 5 g de protéines et 50 kcal
Féculents	+ 75 g de gruyère râpé OU 80 g de jambon mixé OU 3 œufs	5 g de protéines et 76 Kcal 4 g de protéines et 30 Kcal 5 g de protéines et 50 kcal
Purées	+ 75 g de gruyère râpé OU 80 g de jambon mixé OU 3 œufs OU 100 g de poudre de lait	5 g de protéines et 76 Kcal 4 g de protéines et 30 Kcal 5 g de protéines et 50 kcal 7 g de protéines et 98 Kcal
Laitages et desserts	Par portion : 2 c à soupe de lait en poudre et 1 c à soupe de confiture / miel / sucre	6 g de protéines et 123 Kcal
Boissons	Enrichir la boisson du matin : 100 g de lait en poudre (par litre)	7 g de protéines et 98 Kcal



LES ÉQUIVALENCES ALIMENTS / APPORTS

COMPLÉMENT	QUANTITÉ	P (gr)	KCAL
Poudre de lait	1 cuillère à soupe (10 g)	3,5	45
Fromage	20 g de gruyère	5	75
	1 crème de gruyère de 20 g	3	50
Œuf	1 jaune	3	70
Poudre de protéines	1 cuillère à soupe = 5 g	5	20
Crème fraîche	1 cuillère à soupe (15 g)	0	45
Beurre	10 g	0	70
Huile	1 cuillère à soupe = 10 g	0	90

LA COMPLÉMENTATION NUTRITIONNELLE ORALE (CNO)

La CNO est envisagée en cas d'échec des mesures ci-dessus ou bien d'emblée chez les personnes âgées présentant une dénutrition sévère.

Les règles à respecter absolument

- Les CNO ne doivent pas se substituer à l'**alimentation normale** qui doit être **favorisée**.
- Ils sont pris en **complément d'un repas et JAMAIS à la place** d'un repas (pendant le repas ou en collation, à distance d'un repas).
- Vérifier que les **CNO prescrits** sont effectivement **consommés**.
- À **adapter aux handicaps éventuels** (troubles de déglutition, difficultés de préhension des objets...) en modifiant la texture des boissons avec une poudre épaississante.
- Une fois ouvert, le complément peut être **conservé deux heures** à température ambiante et jusqu'à 24 heures au réfrigérateur.
- La prescription médicale doit être réévaluée, a minima, tous les 15 jours.

La HAS recommande de prescrire des CNO permettant d'atteindre un apport alimentaire supplémentaire de :

- 400 kcal / jour ;
- et / ou 30 g / jour de protéines.

Cela correspond à 2 unités / jour.

LES EXIGENCES MINIMALES DE VYV³

- Face à la dénutrition croissante au sein de tous les Ehpad, le potage enrichi – entre 4 et 6 g – doit être systématiquement proposé à TOUS les résidents, quel que soit le statut nutritionnel de la personne.
- Les Compléments Nutritionnels Oraux ne doivent en aucun cas être donnés systématiquement sans prescriptions et sans protocoles clairement définis.