

# Des recommandations pour l'alimentation en EHPAD

**Isabelle Parmentier**  
**8eme journée régionale des CLANS**  
**Armentières 2013**

## Qui sont les résidents ?

- Une personne âgée aux multiples visages



Ont-elles les mêmes attentes, les mêmes besoins ?

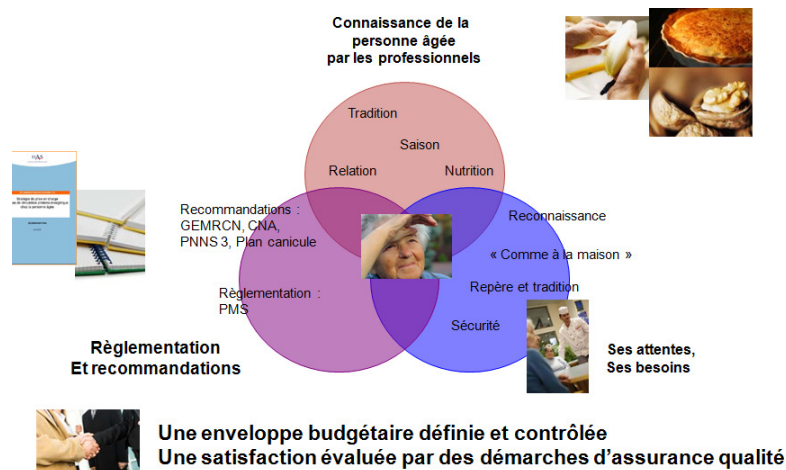
## Qui sont les résidents ?

- La personne âgée en EHPAD
  - Moyenne d'âge 85 ans, à l'entrée en EHPAD (CNA 2005)
  - Peu de connaissance de la vie en collectivité
  - Vivre en EHPAD = pas un choix volontaire
    - Contraint par la perte d'autonomie

La vie en maison de retraite (EHPAD) est marquée par un inévitable travail de deuil de son ancien domicile, de sa vie passée auquel il faut ajouter tous les deuils inhérents à la vieillesse (proches, capacités, statut professionnel, etc).

La vie en institution des personnes âgées s'inscrit dans un contexte complexe. Elle apparaît le plus souvent contrainte, pour des raisons multiples qui ne tiennent pas seulement à un état mesurable de santé, mais aussi aux ressources mobilisables, à la perte des supports relationnels, et surtout, aux limites des solutions mises en oeuvre

## Quel environnement pour le repas ?



## L'avis des résidents

Une enquête du CLCV( février 2012 auprès de 1400 personnes âgées résidant en maisons de retraite ou clientes d'un service de portage de repas)

1217 personnes interrogées dans 75 EPHAD et maisons de retraite

Les résultats sont globalement positifs avec des taux de satisfaction élevés sur le goût et les quantités servies.

un certain nombre de points problématiques :

- Le menu unique est trop souvent la règle; en maison de retraite le réchauffage des plats est souvent inadapté ce qui affecte la qualité
- l'assaisonnement, et notamment la quantité de sel, sont jugés insuffisants.
- l'alimentation dans les maisons de retraite rattachées à des hôpitaux est moins bien perçue.
- la viande est souvent considérée comme trop dure et trop fréquemment cuisinée en sauce au détriment d'autres types de préparation (viande rouge notamment).
- les convives très peu associés aux choix concernant la restauration et mal informés quant à la provenance des repas qu'on leur sert.

## L'avis des résidents

**Donner aux seniors la possibilité de s'exprimer en tant que consommateurs et usagers d'un service sur sa qualité est essentiel.**

En effet, les personnes âgées se trouvent fréquemment dans des situations de vulnérabilité physique ou psychologique qui les dissuadent d'exprimer directement leurs attentes ou leur insatisfaction aux professionnels dont elles sont devenues dépendantes. A cela s'ajoute le fait que, dans une maison de retraite donnée, il n'y a pas d'alternative au service de restauration de l'établissement, les résidents se trouvant ainsi dans une situation de consommateurs captifs.

## Le constat des spécialistes: Des enquêtes qui convergent

Des enquêtes peu nombreuses encore mais un constat inquiétant:

30 % de résidents dénutris et 70 % à risque de dénutrition.

- ✓ Le critère essentiel à suivre l'appétit des résidents et donc la consommation des repas

## Un loi depuis début 2012

- Un décret entrera en vigueur au 1<sup>er</sup> juillet 2013 afin d'atteindre les objectifs nutritionnels des repas servis aux pensionnaires

### Une qualité nutritionnelle des repas:

- Quatre ou cinq plats à chaque repas
- Respect d'exigences en matière de taille des portions
- Adaptation des plats proposés aux goûts et habitudes des résidents
- Respect des exigences adaptées à l'âge ou au handicap des résidents
- Définition de règles adaptées pour le service de l'eau, du pain, du sel.....
- Respect d'exigence de variétés des plats

## Des guides pour aider (PNA)

- ✓ Un guide de recommandations pour l'alimentation en EHPAD et maisons de retraite
- ✓ Un guide pour le portage des repas à domicile

Le parti pris de ces guides est de partir des pratiques existantes, sans ambition d'exhaustivité, pour mettre en avant les actions exemplaires favorisant le bien-être des personnes âgées. Il s'agit ainsi non seulement de valoriser le travail déjà réalisé par certains, mais aussi d'encourager la mise en place de ces pratiques par le plus grand nombre grâce à une approche pratique et didactique.

## Les recommandations pour l'alimentation en EPHAD

- Des généralités
- Des fiches pratiques
  - Actions sur l'environnement du repas
  - Actions sur le contenu du repas
  - Adaptation aux capacités et ergonomie
  - Actions impliquant les résidents
- De nombreuses annexes

## ACTIONS SUR L'ENVIRONNEMENT DU REPAS

### ORGANISER LES ESPACES DE RESTAURATION

- Aménager les salles à manger
- Créer des espaces propices de restauration

### METTRE EN PLACE UN VÉRITABLE SERVICE HOTELIER

- L'assemblage et la présentation des plats
- Le dressage des tables et des plateaux

### CRÉER LA CONVIVIALITÉ

- Favoriser les échanges entre les résidents
- Ouvrir l'établissement sur l'extérieur
- Casser la routine

## ACTIONS SUR L'ENVIRONNEMENT DU REPAS (2)

### FAVORISER LA CONSOMMATION DES PLATS

- Assurer de bonnes conditions de repas
- Optimiser les horaires des repas
- Fractionner les apports alimentaires
- Favoriser une activité physique quotidienne
- Proposer des activités ludiques
- Inciter les résidents à s'hydrater

## ACTIONS SUR LE CONTENU DU REPAS

### TRAVAILLER SUR LES MENUS

- Mettre en place une commission des menus
- Composer des menus variés, équilibrés et adaptés aux personnes âgées
- Composer des menus faisant du sens pour les résidents
- Assouplir, voire supprimer les régimes

### SOIGNER LA CONFECTION DES PLATS

- Maîtriser la préparation des plats
- Bien choisir ses matières premières

### CONTROLLER LA QUALITE DES PLATS

- Organiser des repas qualité (résidents et personnel)
- Déguster les plats en sortie de production

## ACTIONS SUR LE CONTENU DU REPAS

### ADAPTER LES REPAS AUX GOUTS ET HABITUDES DE VIE

- Proposer des alternatives pour tous les composants du repas
- Personnaliser les repas
- Ajuster les quantités servies pour chaque résident

### AJUSTER L'APPORT NUTRITIONNEL

- Adapter l'apport aux besoins nutritionnels des résidents
- L'enrichissement des plats
- Les compléments nutritionnels oraux (CNO)
- Réfléchir à d'autres modèles ( le régime pulsé, la finger food,.....)

## ADAPTATION AUX CAPACITES ET ERGONOMIE

### PROPOSER UNE PRESTATIONS ALIMENTAIRE PRENANT EN COMPTE:

- Les troubles visuels
- Les troubles moteurs
- Les troubles cognitifs et symptômes psycho-comportementaux
- Les troubles de la déglutition

### AVOIR UNE ATTENTION PARTICULIÈRE POUR LES RÉSIDENTS EN FIN DE VIE

## ACTIONS IMPLIQUANT LES RESIDENTS

### APPRENDRE A CONNAITRE LES RESIDENTS

- Constituer des fiches individuelles
- Observer et dialoguer au quotidien

### RETABLIR LE LIEN AVEC LES REPAS

- Permettre aux résidents de fournir certains ingrédients
- Laisser les résidents participer à la préparation des repas
- Inviter les résidents à participer au service
- Inciter les résidents à participer ( ex: concours la recette du mois)

### COMMUNIQUER AVEC LES RESIDENTS

- Informers les résidents
- Recueillir les avis et suggestions des résidents



## Les incontournables

La prise en charge des personnes âgées demande des compétences, savoirs-faire et savoirs-être spécifiques, trop souvent sous-estimés au sein des établissements.

Proposez régulièrement des formations

- Pour le personnel de soin : formations sur l'aide au repas, au dépistage de la dénutrition, au projet d'accompagnement individualisé...
- Pour le personnel de cuisine : formations sur les techniques de cuisine à texture modifiée, sur les techniques de présentation des aliments, sur la nutrition des personnes âgées...
- Pour le personnel de service : formations sur le service hôtelier, sur la nutrition des personnes âgées...

## Les incontournables

La motivation est un facteur crucial, en particulier :

- Au niveau de la direction de l'établissement, qui doit :
  - Inclure l'amélioration de la restauration dans le projet d'établissement,
  - Donner les moyens au personnel de conduire les projets d'amélioration,
- Au niveau des acteurs de l'alimentation, qui doivent :
  - Sensibiliser et fédérer les équipes,
  - Insuffler une dynamique au groupe,
  - Valoriser et encourager les initiatives,
  - Gérer l'action sur le long terme.

## Les incontournables

### Un travail en réseau

Se rapprocher d'autres établissements permet de :

- Prendre du recul et d'échanger des idées : témoignez des bonnes pratiques ayant apporté un gain de qualité, mais parlez aussi de vos échecs !
- Mutualiser les moyens humains et matériels.
- Obtenir la reconnaissance de vos pairs.
- Etre soutenu et encouragé moralement dans les difficultés rencontrées. Des établissements, ayant eu une expérience similaire, pourront vous aider à surmonter certains blocages.
- Elargir les réflexions.



Bougeons nous pour les  
ainés....

A méditer .....

