Réseau PNNS
Bourgogne-Franche-Comté

WÉBINAIRE RÉGIONAL

# La dénutrition en Bourgogne Franche-Comté

## Comment renforcer la prévention chez les personnes âgées à domicile?

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

ars Agence Régionale de Santé Bourgogne-Franche-Comté

ireps Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ

Wébinaire régional BFC- Semaine de la dénutrition –
15 novembre 2021

Réseau PNNS
Bourgogne-Franche-Comté

# Introduction

En novembre 2021, la Haute Autorité de Santé (HAS) valide de nouvelles recommandations concernant la dénutrition des personnes de 70 ans et plus et apporte une nouvelle définition : « *l'état d'un organisme en déséquilibre nutritionnel. Le déséquilibre nutritionnel est caractérisé par un bilan énergétique et/ou protéique négatif.* »

Ce webinaire s'inscrit dans la dynamique du réseau régional du Programme National Nutrition Santé (PNNS) en Bourgogne-Franche-Comté.

Objectif : Appréhender les enjeux de la dénutrition et faciliter la mise en place d'actions de prévention, promotion de la santé pour les personnes âgées à domicile

Réseau PNNS
Bourgogne-Franche-Comté

# Ordre du jour

- Présentation et enjeux de la prévention de la dénutrition chez la personne âgée à domicile
- Repères nutritionnels
- Le réseau Réséda BFC
- Pistes d'actions et ressources pour intervenir
- Questions libres

Réseau PNNS
Bourgogne-Franche-Comté

WÉBINAIRE RÉGIONAL

# Présentation et enjeux de la prévention de la dénutrition chez la personne âgée à domicile

Dr Isabelle ROUYER – ARS BFC

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

ars Agence Régionale de Santé Bourgogne-Franche-Comté

ireps Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ

Wébinaire régional BFC- Semaine de la dénutrition –
15 novembre 2021

Réseau PNNS
Bourgogne-Franche-Comté

**Axe 1 :** Améliorer pour tous l'environnement alimentaire et physique pour le rendre plus favorable à la santé

**Axe 2 :** Encourager les comportements favorables à la santé

# PNNS 4 : 2019 – 2023

**Axe 3 :** Mieux prendre en charge les personnes en surpoids, dénutries ou atteintes de maladies chroniques

**Axe 4 :** Impulser une dynamique territoriale

**Axe 5 :** Développer la recherche, l'expertise et la surveillance en appui de la politique nutritionnelle

Réseau PNNS
Bourgogne-Franche-Comté

# PNNS 4 : 2019 – 2023

**Axe 3 :** Mieux prendre en charge les personnes en surpoids, dénutries ou atteintes de maladies chroniques

- Dépister et prendre en charge les personnes obèses dans le système de soins
- Prévenir la dénutrition
- Développer l'offre et le recours à l'activité physique adaptée à des fins d'appui thérapeutique
- Développer des actions de dépistage, prévention et surveillance de l'état nutritionnel des personnes en situation de vulnérabilité dans les établissements médico-sociaux

# Prévenir la dénutrition

**Contexte :**

**2 millions de personnes souffrent de dénutrition en France parmi lesquelles les personnes âgées à domicile en institution et à l'hôpital.**

- **Prévalence de la dénutrition chez les personnes âgées vivant à domicile : 10 %**
- **Prévalence de la dénutrition chez les personnes âgées en institution : 40 %**
- **Prévalence de la dénutrition chez les personnes âgées hospitalisées : 60 %**

# Prévenir la dénutrition

**Le PNNS 4 intégre :**

- **La mesure Phare n° 9 :** « veiller à l'alimentation de nos ainés » comprenant :
  - ***L'action 37 :*** Prévenir en sensibilisant le grand public et les professionnels de santé en mettant en place chaque année « Une semaine nationale dénutrition »
  - ***L'action 38 :*** Favoriser le dépistage précoce de la dénutrition chez les seniors

# WEBINAIRE : SEMAINE DE LA DÉNUTRITION EN BFC

Réseau PNNS
Bourgogne-Franche-Comté

Créé en 2016 à l'initiative du Professeur Eric Fontaine, il est constitué de personnalités issues d'univers variés (médecins, chercheurs, associations de malades, d'aidants, professionnels du domicile, personnalités politiques ou religieuses).

L'action du Collectif vise à sensibiliser sur les gestes simples qui permettent de prévenir (sport-santé, plaisir de l'alimentation), dépister (pesée, IMC) voire prendre en charge la dénutrition (enrichissement, CNO).

Un site internet :

https://www.luttecontreladenutrition.fr/seconde-semaine-nationale-de-la-denutrition-du-12-au-20-novembre-2021/

# Critères de diagnostic chez les personnes de 70 ans et plus

| ≥ 1 critère phénotypique + | ≥ 1 critère étiologique | Sévérité |
|---|---|---|
| Perte de poids :<br>– ≥ 5 % en 1 mois<br>– ou ≥ 10 % en 6 mois<br>– ou ≥ 10 % par rapport au poids habituel avant le début de la maladie | Réduction de la prise alimentaire ≥ 50 % pendant plus d'1 semaine,<br>ou toute réduction des apports pendant plus de 2 semaines par rapport :<br>– à la consommation alimentaire habituelle<br>– ou aux besoins protéino-énergétiques | Perte de poids :<br>– ≥ 10 % en 1 mois<br>– ou ≥ 15 % en 6 mois<br>– ou ≥ 15 % par rapport au poids habituel avant le début de la maladie |
| IMC < 22 kg/m² | Absorption réduite | IMC < 20 kg/m² |
| Sarcopénie confirmée | Situation d'agression :<br>– pathologie aiguë<br>– ou pathologie chronique<br>– ou pathologie maligne évolutive | Albuminémie < 30 g/L |

Réseau PNNS
Bourgogne-Franche-Comté

# Le collectif de lutte contre la dénutrition

**A l'occasion de la semaine nationale de la dénutrition, le collectif de lutte contre la dénutrition met à disposition sur son site :**

- Des vidéos pour sensibiliser, comprendre et agir
- Des kits de communications (flyers, affiches, badges…)A l'occasion de la semaine nationale de la dénutrition, le collectif de lutte contre la dénutrition met à disposition

**Il met en place des actions spécifique :**

- Livret de recette enrichies pour les acteurs du domicile et les aidants
- Ateliers culinaires
- Mon poids, un indicateur de taille
- Quizz
- Conférences
- Etc…

Réseau PNNS
Bourgogne-Franche-Comté

WÉBINAIRE RÉGIONAL

# Repères nutritionnels pour la personne âgée

**Mélanie MURU, Ireps BFC**

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

ars Agence Régionale de Santé Bourgogne-Franche-Comté

ireps Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ

Wébinaire régional BFC- Semaine de la dénutrition –
15 novembre 2021

Réseau PNNS
Bourgogne-Franche-Comté

# Synthèse des nouveaux repères alimentaires pour les personnes âgées

## 75 ans et + (Haut Conseil de la Santé Publique, 2021)

- **Fruits et légumes : au moins 5 par jour**
- **Fruits à coque : une petite poignée par jour**
- **Légumineuses : au moins 2 fois par semaine**
- **Produits céréaliers complets et peu raffinés : À consommer tous les jours, en privilégiant les produits complets ou peu raffinés par rapport aux produits raffinés**

Réseau PNNS
Bourgogne-Franche-Comté

# Synthèse des nouveaux repères alimentaires pour les personnes âgées

- Produits laitiers : 2 à 3 par jour
- Volaille Poisson Œuf Viande : au moins 1 fois par jour
- Charcuterie : éviter d'en consommer tous les jours
- Matières grasses ajoutées : éviter les consommations excessives. Privilégier les huiles de Colza, Noix et Olive

Réseau PNNS
Bourgogne-Franche-Comté

# Synthèse des nouveaux repères alimentaires pour les personnes âgées

- Produits sucrés : éviter les consommations excessives
- Boissons : 1,5 L par jour
- Sel : éviter les consommations excessives

Réseau PNNS Bourgogne-Franche-Comté

# Repères pour la pratique d'activités physiques

**Il est recommandé aux personnes âgées de plus de 65 ans d'être actives tous les jours et de pratiquer des activités :**

| d'endurance | de renforcement musculaire | d'équilibre | de souplesse |
|---|---|---|---|
| au moins 30 min au moins 5 jours par semaine. | intensité modérée à élevée 2 à 3 fois/semaine à raison d'une dizaine d'exercices répétés au moins 10 fois. | intégrés aux activités physiques quotidiennes ou aux activités physiques de loisirs au moins 2 jours/semaine. Il est recommandé de répéter au moins 3 fois une série d'exercices variés. | lors d'activités du quotidien ou de séances dédiées au moins 2 fois/semaine. |

Synthèse pour les professionnels des recommandations de l'Anses de février 2016 sur l'activité physique et la sédentarité. Actualisation des repères du PNNS. Saint-Maurice : Santé publique France, 2017. 34 p. Disponible à partir de l'URL: http://www.santepubliquefrance.fr

Réseau PNNS
Bourgogne-Franche-Comté

# Repères pour la pratique d'activités physiques

**Afin de limiter la sédentarité, il est recommandé de :**

**– limiter le temps total quotidien passé assis ou allongé ;**
**– marcher quelques minutes et s'étirer au bout de 2h d'affilée en position assise ou allongée**
**et faire quelques mouvements qui activent les muscles et mobilisent les articulations (rotation des épaules, du bassin, des chevilles, des poignets, des mains, de la tête) ;**
**– être plus actif au quotidien, en augmentant les activités physiques d'intensité faible.**

Synthèse pour les professionnels des recommandations de l'Anses de février 2016
sur l'activité physique et la sédentarité. Actualisation des repères du PNNS. Saint-Maurice : Santé publique France, 2017. 34 p. Disponible à partir de l'URL: http://www.santepubliquefrance.fr

Réseau PNNS
Bourgogne-Franche-Comté

WÉBINAIRE RÉGIONAL

# Présentation du réseau RESEDA


## Dr Imad SFEIR – Président Réseau Réséda


Bourgogne-Franche-Comté RESEDA

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

ars Agence Régionale de Santé Bourgogne-Franche-Comté

ireps Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ

Wébinaire régional BFC- Semaine de la dénutrition –
15 novembre 2021

Réseau PNNS
Bourgogne-Franche-Comté

Réseau PNNS
Bourgogne-Franche-Comté

# Pistes d'actions et ressources pour intervenir

**Maurine MASROUBY, Ireps BFC**

Réseau PNNS
Bourgogne-Franche-Comté

# S'appuyer sur le réseau des acteurs du PNNS

RÉSEAU ACTEURS
Programme National Nutrition Santé

## Alimentation et vieillissement

**ORGANISME PORTEUR DU PROJET**

Ville de Belfort

1 Faubourg des Ancêtres
90008 Belfort

**Statut de la structure / de l'organisme**
- Collectivité territoriale

**Thème**
- Alimentation
- Sédentarité

**Périmètre du projet**
- Centre social

**Couverture géographique**
- Quartier
- Urbain

**Période du projet**
- Mensuel d'octobre 2018 à juillet 2019

**Population ciblée**
- Personnes en situation de précarité ou de vulnérabilité

**Ages**
- 60-80 ans
- > 80 ans

**Sexe**
- Les deux

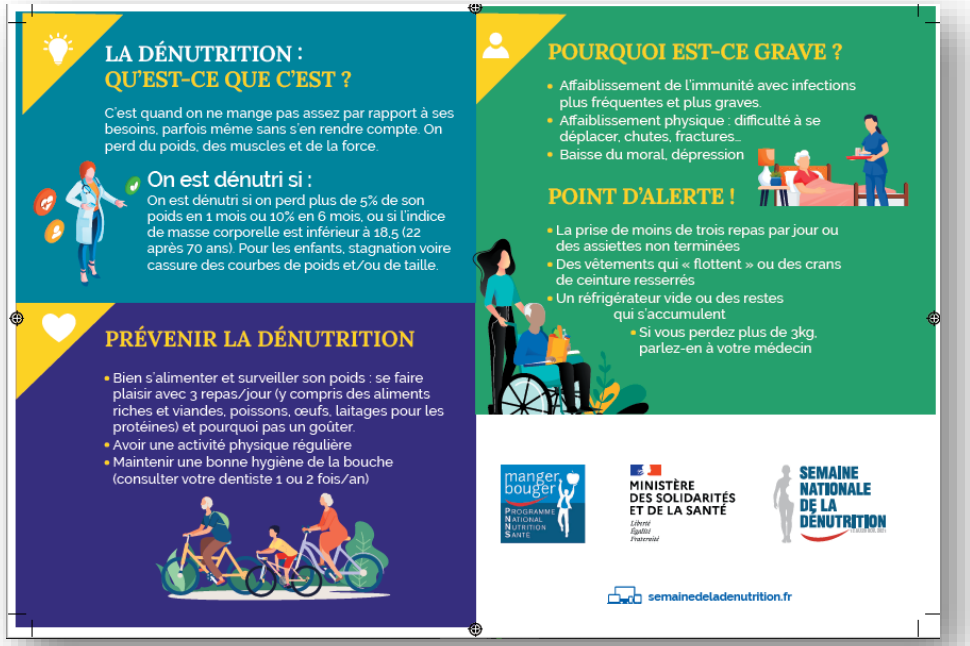
**Nombre de bénéficiaires**
- 9

**Type d'activité**
- Information / Sensibilisation

https://www.reseau-national-nutrition-sante.fr/

# Relayer les outils d'information / communication

https://www.luttecontreladenutrition.fr/



Réseau PNNS
Bourgogne-Franche-Comté

# Développer des actions d'éducation pour la santé

## Actions régionales

LES ATELIERS BONS JOURS
VIVEZ INTENSÉMENT VOTRE RETRAITE

*La nutrition, où en êtes-vous ?*
*Force et forme au quotidien*

## Actions départementales

Réseau PNNS
Bourgogne-Franche-Comté

# Mettre en place des outils d'aide au repérage

## MNA®
(Mini Nutritional Assessment)
Évaluation de l'état nutritionnel

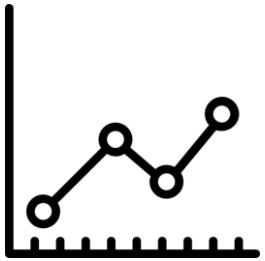
| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Nom : | | Prénom : | | |
| Date : | Sexe : | Âge : | Poids (kg) : | Taille (cm) : |

Répondez au questionnaire en indiquant le score approprié pour chaque question.
Additionnez les points pour obtenir le score de dépistage.

## ÉCHELLE DE BLANDFORD
Description des troubles du comportement alimentaire

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Nom : | | Prénom : | | |
| Date : | Sexe : | Âge : | Poids (kg) : | Taille (cm) : |

| COMPORTEMENT DE RÉSISTANCE | OUI | NON |
|---|---|---|
| Détourne la tête à la vue de la cuillère | ☐ | ☐ |
| Repousse la nourriture ou la personne qui veut la nourrir | ☐ | ☐ |
| Met les mains devant la bouche | ☐ | ☐ |
| Agrippe, frappe ou mord celui qui essaie de le nourrir | ☐ | ☐ |
| Crache ou jette la nourriture | ☐ | ☐ |
| **DYSPRAXIE ET AGNOSIE** | **OUI** | **NON** |
| A besoin d'être cajolé pour manger | ☐ | ☐ |
| Utilise les doigts plutôt que la fourchette | ☐ | ☐ |
| Incapable d'utiliser les couverts | ☐ | ☐ |



Suivi du poids

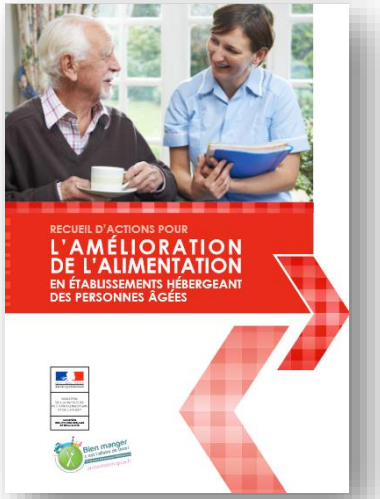
Suivi des ingesta

Réseau PNNS
Bourgogne-Franche-Comté

# Aménager des environnements favorables à l'alimentation

**Accompagner les aidants et les professionnels :**

**Favoriser la convivialité et le plaisir**
**Tenir compte de l'état bucco-dentaire**
**Stimuler l'appétit**
**Tenir compte des difficultés associées (troubles de la vision, troubles de la déglutition…)**
**Si besoin : prendre appui sur un professionnel (ergothérapeute, diététicien…)**



Réseau PNNS
Bourgogne-Franche-Comté

# Aménager des environnements favorables et s'inspirer

LABEL AMI DES AÎNÉS®

https://www.villesamiesdesaines-rf.fr/

OSCARS
OBSERVATION ET SUIVI CARTOGRAPHIQUE DES ACTIONS RÉGIONALES DE SANTÉ
accès NATIONAL
accès RÉGIONAL

https://www.oscarsante.org/

**Pour adopter une approche socioécologique**

Réseau PNNS
Bourgogne-Franche-Comté

# Ressources du Rrapps BFC

## Référentiels d'intervention en Prévention et Promotion de la Santé

Réseau PNNS Bourgogne-Franche-Comté

# Ressources en BFC

**Manger Mains : guide pratique pour une mise en œuvre à domicile**

**Programme Renessens : INRAE, CHU Dijon avec l'expertise c**

PGI Pôle de gérontologie et d'innovation Bourgogne - Franche - Comté

Réseau PNNS
Bourgogne-Franche-Comté

# Ressources nationales en ligne

MANGER BOUGER
PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ

LA FABRIQUE À MENUS
MANGERBOUGER.FR

Réseau PNNS
Bourgogne-Franche-Comté

# QUESTIONS

## Nous vous remercions pour votre attention