

Alimentation des personnes âgées :

*Scénarios de formation et contenus
à aborder lors des formations
à destination des professionnels
et des aidants*

Un livre blanc
2024



Alimentation des personnes âgées :

*Scénarios de formation et contenus
à aborder lors des formations
à destination des professionnels
et des aidants*

François Guillon, ALIM50+

Aline Victor, AVi'Sé

Laurence Vigné, GECO Food Service

Claire Sulmont-Rossé, CSGA, INRAE, CNRS, UB, Institut Agro

Un livre blanc
2024



Préface



Tout au long de la vie, l'alimentation occupe une place centrale, et les repas, au-delà de leur rôle nourricier, rythment nos journées et participent au lien social indispensable.

Avec le vieillissement, les repas peuvent devenir une source essentielle de plaisir et de bien-être, voire la seule, dans un environnement apaisé. Des repas appropriés permettent également de maintenir un état nutritionnel satisfaisant et ainsi contribuer au maintien de la santé.

Mais le moment du repas peut entraîner des difficultés et des incompréhensions, tant pour les personnes âgées que pour les aidants ou les soignants. La satisfaction liée aux repas passe non seulement par le contenu de l'assiette, mais aussi par l'environnement lui-même : mange-t-on seul ou en compagnie, dans quel lieu... sont autant d'éléments qui feront varier notre perception du plaisir de manger.

Le Livre Blanc aborde ces sujets et bien d'autres (tous, je pense...), au service de la formation. Je tiens personnellement à remercier les trois Membres de l'association qui ont contrôlé la justesse de l'ouvrage et animé sa finalisation : Claire Sulmont-Rossé (INRAE), Aline Victor (AVi'Sé) et Laurence Vigné (GECO Food Service).

François Guillon
Président d'ALIM50+



AGORES
L'intelligence collective de la restauration territoriale



Nutri
CULTURE



Remerciements



Depuis de nombreuses années, l'allongement de la durée de la vie s'accompagne naturellement de l'émergence d'un grand nombre de problématiques liées à l'alimentation des personnes âgées.

Comment l'orienter, sur quels éléments communiquer, comment aborder les aspects communication et savoir-être... sont autant de questions que se posent les professionnels et aidants au contact des personnes dont ils prennent soin. Afin de pouvoir y répondre, ils doivent être formés.

Mais des formations existent-elles ? Sont-elles adaptées ? Qui les dispense ?

Au cours des quatre années passées, un groupe de travail ALIM50+ a commandité deux études visant, tout d'abord à faire un bilan de la situation de la formation des personnes âgées, puis de proposer des solutions aux problèmes de la formation.

ALIM50+ tient à remercier ses Adhérents membres du groupe de travail ainsi que l'ensemble des personnes qui ont participé aux études :

- **L'équipe d'étudiants de Master 1 NHSP** à l'université Sorbonne Paris Nord, et leurs tutrices :
Claire Sulmont-Rossé (INRAe) et **Gabrielle Cauchy** (Les Insatiables, ex-Silver Fourchette).
- **Julie Antunez**, étudiante du Master 2 « Pratique et Ingénierie de la Formation », parcours Ingénierie Pédagogique - INSPÉ de Lorraine, Université de Nancy, et son comité de pilotage :
François Guillon, **Claire Sulmont-Rossé** et **Laurence Vigné** (GECO)
- Le groupe de travail ALIM50+, composé des personnes nommées ci-dessus, et des relecteurs du Livre :
François Berger (Nutri-Culture), **Marie-Noëlle Haye** (AGORES), **Christine Huss** (Groupe API), **Aline Victor** (Avi'Sé), **Hassan Younes** (UniLaSalle Beauvais).

Nous tenons particulièrement à remercier **les 10 professionnels et les 13 formateurs** qui ont contribué à donner de la matière à ce livre blanc, grâce aux entretiens auxquels ils ont accepté de participer, et pour leur partage d'expérience. Sans leur engagement, il aurait été impossible de mener à bien le projet.

Enfin, cet ouvrage a été réalisé avec le soutien financier des Adhérents suivants que nous remercions vivement : **AGORES, Groupe API Restauration et NUTRI-CULTURE**



Introduction - Bilan général des entretiens	9
1. Concevoir une formation	13
1.1. Les conditions matérielles	13
• Le format	13
• La durée	13
• La fréquence idéale	14
• La localisation, le lieu	14
• Le nombre de participants	15
• La formation idéale en synthèse	16
1.2. Le formateur, les méthodes et outils pédagogiques, les évaluations	17
• La qualité attendue du formateur	17
• Les méthodes et outils	17
• Le formateur idéal	18
• Les évaluations	19
2. Objectifs pédagogiques	20
2.1. Introduction / Contexte	21
2.2. Un socle commun pour l'ensemble des professionnels qui gravitent autour du public âgé	22
• Alimentation comme vecteur du bien-vieillir	25
• Bien-être de la personne âgée dans son environnement alimentaire	26
• Les situations à risque : la perte d'appétit	27
• Les situations à risque : les troubles de la mastication et de déglutition	28
• Les situations à risque : les troubles fonctionnels et cognitifs	29
• Les situations à risque : la dénutrition : une maladie silencieuse	30
• Savoir adapter l'offre alimentaire en portage, en EHPAD ou à l'hôpital	31
• L'alimentation durable	32
• Travail en équipe et capacités de communication	33
2.3. Objectifs spécifiques à aborder	35
• Personnel de la restauration, chefs cuisinier(ère)s, commis de cuisine	36
• Auxiliaires de vie, aides à domicile, aidants - Aides-soignants - Agents de service hospitalier	37
• Infirmiers DE - Diététiciens nutritionnistes – Orthophonistes	38
• Médecins généralistes - Pharmaciens d'officine et préparateurs en pharmacie	39
• Kinésithérapeutes - Ergothérapeutes, psychomotriciens - Assistant de service social	40
• Prestataires de livraison de repas - Professionnels et entreprises de l'agroalimentaire	41
• Chercheurs et acteurs sociétaux, chefs de projets, directeurs d'établissement, CCAS	41
Bibliographie	42
Glossaire	43
Conclusion	44



L'association ALIM50+ a pour vocation d'imaginer et d'accompagner le futur de l'alimentation des personnes âgées. Elle s'appuie sur un principe fondateur : leur alimentation, pour leur santé et leur bien-être, est un tout qui n'exclut, a priori, aucune voie ni aucun moyen.

Chez la personne âgée, « bien manger » est largement considéré comme un facteur clef pour préserver son capital santé et prévenir la survenue de maladies liées au vieillissement.

Pour autant, il arrive que le vieillissement s'accompagne d'une baisse d'appétit qui prédispose la personne âgée à une diminution de la prise alimentaire et à un risque de dénutrition.

Pour améliorer la situation nutritionnelle des personnes âgées, il est nécessaire de former les travailleurs sociaux et médicaux à leurs besoins nutritionnels, ainsi qu'au dépistage et à la prise en charge de la dénutrition ⁽¹⁾.

En 2020, l'association ALIM50+ a commandité une première étude, consistant en une revue critique des formations des professionnels à l'alimentation des personnes âgées ⁽²⁾.

L'objectif de l'étude était d'inventorier et d'analyser les formations diplômantes ou certifiantes proposées en France sur l'alimentation des personnes âgées, à destination des professionnels de santé et / ou sociaux.

Les thématiques les plus couramment abordées sont les besoins nutritionnels de la personne âgée, la problématique de la dénutrition, la dimension affective de l'alimentation et l'adaptation des textures.

La plupart ne dépassent pas 2 jours, sont davantage orientées vers le curatif que le préventif et focalisées sur les aspects nutritionnels.

Très peu abordent le gaspillage, l'ergonomie ou la dimension sociale de l'alimentation à la table des personnes âgées.

Cette analyse a également mis en évidence un manque de ressources documentaires fiables, s'appuyant sur des travaux scientifiques et des résultats étayés.

Le contexte actuel, avec, en particulier, 400 000 personnes âgées au domicile et 270 000 personnes en EHPAD touchées par la dénutrition ⁽³⁾, nous semble malheureusement faire écho à ce constat.

(1) Volkert (2013, Gerontology)

(2) Former les professionnels à l'alimentation des personnes âgées : revue critique des formations disponibles en France, Cahiers de Nutrition et de Diététique, juin 2020

(3) (Semaine nationale de la dénutrition 2023)



Fort de ces éléments, le groupe de travail ALIM50+ a mandaté une seconde étude dont l'objectif était de rédiger des scénarios pédagogiques destinés à servir l'ingénierie de formation dans le cadre de la formation continue.

Pour cela, des entretiens ont été menés auprès de professionnels et de formateurs.

Dans un premier temps, les professionnels ont été interrogés de façon à connaître leur avis sur les méthodes et modalités pédagogiques, faire un zoom sur les compétences qu'ils souhaiteraient voir développer et enfin définir la formation idéale.

Les professionnels de la formation ont, quant à eux, été interrogés sur leurs pratiques actuelles, en particulier les durées, les objectifs et les méthodes d'animation.

Ils ont révélé des similitudes mais également des divergences dans leur perception de la formation idéale pour aborder la problématique de l'alimentation spécifique aux personnes âgées.

ALIM50+, avec son groupe de travail, souhaite partager les enseignements de ce travail au travers de ce livre blanc, dont l'ambition est à la fois de vous exposer les résultats des entretiens, mais surtout de vous proposer des scénarios afin de vous accompagner dans vos recherches en formations adéquates ou dans la construction de vos modules de formation.

Ce livre blanc a été réfléchi pour permettre à toutes les personnes impliquées, à quelque niveau que ce soit, dans la formation des acteurs gravitant autour des personnes âgées, de définir leur projet de formation.

Que vous soyez directeur d'EHPAD, représentant de fédération, aidant, professionnel désirant se former ou formateur, vous y trouverez des éléments permettant d'élaborer un cahier des charges précis, de choisir parmi plusieurs formations, ou d'élaborer votre formation.



Il ressort des entretiens menés lors de l'étude que certaines thématiques devraient impérativement être abordées au sein d'un cursus de formation pertinent :

- Les effets du vieillissement sur la personne âgée
- L'aspect psychologique (mal-être, bien-être) et la notion de plaisir
- La santé et l'hygiène bucco-dentaire
- Les situations à risque, dont les troubles de la déglutition et la dénutrition

Selon les professionnels à former, d'autres éléments plus spécifiques doivent être pris en compte.

Ainsi, considérer les aspects médicaux liés à la dénutrition et à la déglutition est essentiel pour garantir une alimentation sécuritaire et adéquate pour les personnes âgées, en particulier celles qui présentent des troubles neurodégénératifs.

Par ailleurs, aborder le coût que représente la prise en charge d'une personne âgée souffrant de dénutrition ou encore ayant développé des complications suites à une fausse route pourrait déclencher une prise de conscience quant à la nécessité de prévenir et d'éviter ces pathologies.

Enfin, une approche psychosociale de l'alimentation est indispensable pour comprendre les aspects psychologiques et émotionnels des personnes âgées. L'empathie et l'écoute active sont des compétences essentielles pour établir des relations de confiance avec les personnes âgées, favorisant ainsi une meilleure compréhension de leurs besoins et de leurs préférences alimentaires.

La sensibilisation aux troubles neurodégénératifs et la façon dont ils influent sur les habitudes alimentaires, est indispensable pour offrir un soutien plus adapté et personnalisé aux personnes âgées.

Une communication efficace, que ce soit dans la relation entre la personne âgée et le professionnel ou au sein des équipes pluridisciplinaires, demeure la pierre angulaire de toute prise en charge réussie.

La compréhension de la psychologie des personnes âgées est fondamentale pour une approche bienveillante et bien traitante. Elle ne peut être dissociée des compétences techniques nécessaires pour traiter les problèmes relatifs à l'alimentation.

La formation idéale doit être un équilibre subtil entre la dimension médicale et la dimension humaine, pour offrir une prise en charge complète et holistique de cette population vulnérable.

1. Concevoir une formation



1.1. Les conditions matérielles

Le format

Avant de choisir une formation, il convient de réfléchir à plusieurs points :

- Fixer précisément l'objectif.
- S'assurer des conditions matérielles dont on dispose.
- Déterminer le format sous lequel on souhaite mettre en place la formation.



Pour que les stagiaires soient réceptifs, il faut les mettre dans une situation confortable et éliminer les contraintes perturbantes. La question du lieu de formation et du moment le plus approprié se pose alors.

Pour la majorité des professionnels, le mode de formation traditionnel, où les apprenants se réunissent dans un espace physique pour se former ensemble ou en groupes, est clairement idéal. Convivial, plus rassurant, il facilite les échanges. Il permet au formateur d'adapter le contenu aux besoins et compétences des apprenants, d'alterner les méthodes en dynamisant la formation (mises en situation, exercices...).

Le distanciel, grâce à différents formats pédagogiques digitaux, peut être réservé à certaines catégories professionnelles (pharmaciens par exemple) ou situations (manque de temps).

Il permet, en effet, de se former sans contrainte de temps ou de déplacement. Il réduit ainsi le coût et permet à l'apprenant de se former à son rythme, selon ses horaires de travail.

Un mode hybride qui mêle une part de présentiel et une part de distanciel au sein d'un même parcours pédagogique peut parfois être proposé.

Ces deux derniers formats nécessitent cependant d'avoir accès à un ordinateur.

La durée



Il pourrait être intéressant d'aborder les thématiques principales, telles que les bases de l'alimentation gériatrique, lors d'une première journée de formation, mêlant plusieurs catégories de personnels au sein d'un établissement.

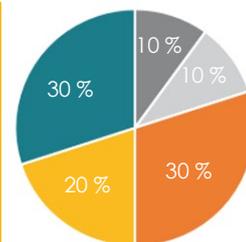
Puis de proposer des modules de quelques heures autour d'une thématique plus spécifique, ou pour certains professionnels.

1. Concevoir une formation



La fréquence idéale

Les professionnels interrogés estiment majoritairement qu'une formation rappel tous les 3 ou 5 ans serait nécessaire. Cependant, selon l'actualité, l'évolution des recommandations, il peut être intéressant de proposer des actualisations à un rythme plus fréquent, au moins pour certaines catégories de personnels.



■ 1 an ■ 2 ans ■ 3 ans ■ 4 ans ■ 5 ans

La localisation, le lieu

La localisation de la formation, surtout si celle-ci ne se déroule pas sur le temps de travail des professionnels, peut les décourager à se déplacer. Il est généralement souhaitable que les formations soient proposées au sein même du lieu d'exercice, ou au moins très proche.

Selon les objectifs recherchés, une formation qui se déroule dans des conditions réelles peut se révéler intéressante : formations à l'ergonomie, à la prise des repas, formation cuisine, ...

L'établissement dispose-t-il d'une salle adaptée ? Est-elle équipée de tables, de chaises, d'un système de projection ? Comment s'organisent le repas, les pauses ?

La salle sert-elle à d'autres personnes ou activités ?

Répondre à ces questions sur les aspects pratiques et matériels avant toute recherche d'un formateur permettra de se donner les moyens de déterminer les objectifs que l'on veut atteindre. C'est indispensable pour favoriser l'adhésion de tous.

Suffisamment d'espace pour pouvoir circuler, et de quoi projeter un diaporama

Une salle reprenant l'organisation de l'endroit où les personnes âgées mangent (table, chaise, fauteuil, ...)

Table ronde ou en U pour favoriser les échanges

Un créneau large pour ne pas être pressé par le temps et pouvoir disposer de la salle même si la formation est plus longue que prévue

La présence d'une cuisine suffisamment grande et équipée, du matériel nécessaire à la pratique

1. Concevoir une formation



Le nombre de participants

L'apprentissage en petits groupes permet de mettre en place deux conditions indispensables au transfert des apprentissages : la pratique guidée et la rétroaction personnalisée ⁽⁴⁾. Une formation avec un nombre de participants restreint est davantage propice à la discussion. Celle-ci permet aux apprenants de recourir à leur expérience personnelle et aux connaissances acquises dans leur travail pour établir un lien vers les nouvelles informations, améliorant ainsi les chances de transfert dans la pratique réelle.

Le groupe idéal est d'environ 12 personnes, nombre facile à diviser en petits groupes, déterminé par la disponibilité du personnel, mais aussi par l'aspect plutôt théorique ou pratique de la formation. Il doit tenir compte de la disposition des locaux, du matériel disponible et de la place pour être à l'aise, sans se mettre en danger.



(4) D'après les recherches de Béatrice Pudelko, Ph. D., Professeure, responsable des programmes Éducation et Formation des Adultes à l'Université TÉLUQ et chercheure à l'Institut des Sciences Cognitives de l'UQÀM

Points clés

Déterminer à qui s'adresse la formation, et le nombre de personnes à former.

Choisir le thème de la formation : quel est l'objectif recherché ?

Fixer le lieu de la formation.
S'assurer de sa disponibilité.
Lister le matériel.

Vérifier qu'aucun événement n'est prévu qui viendrait perturber la formation.

Fixer la date de la formation et s'assurer des disponibilités de chacun.

1. Concevoir une formation



La formation idéale, synthèse

Formation présentielle

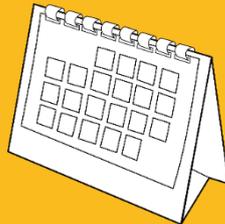
10 à 15 participants selon les activités pédagogiques proposées



Sessions de ½ journée à 1 journée

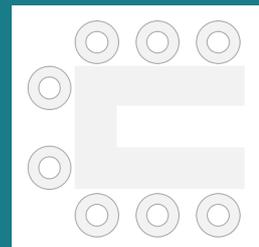
Sur le lieu de travail ou à proximité

Rappel tous les 3 à 5 ans



Salle suffisamment grande et fonctionnelle, accueillante et chaleureuse, équipée du matériel nécessaire.

Disposition permettant des mises en situation, les simulations, les échanges, idéalement en U.



1. Concevoir une formation



1.2. Le formateur, les méthodes et outils pédagogiques, les évaluations

La qualité attendue du formateur

Le formateur doit être lui-même formé aux spécificités de la personne âgée, connaître parfaitement la réalité du terrain, les contraintes de chaque professionnel et être capable d'adapter la session au niveau de connaissances des apprenants. Dans certains cas, une co-animation peut être intéressante.

Les méthodes et outils

Le personnel ayant l'habitude d'être en mouvement aura du mal à rester statique pendant des heures.

Varié les activités est donc indispensable.

Pour commencer, une activité brise-glace permettra aux apprenants qui ne se connaissent pas de faire connaissance.

Un mélange de présentation théorique, ponctuée de mises en situation, d'exercices en groupe et / ou en autonomie, de visionnages de vidéos ou d'extraits de films, de documentaires, d'analyses d'images rendra la formation dynamique. C'est le format à privilégier.

Des jeux de rôle sont possibles, sous réserve de ne pas mettre les personnes mal à l'aise.

Encourager la discussion et les échanges autour de cas concrets permettra à tous de proposer des axes d'amélioration de leurs pratiques professionnelles.

Comme pour toute formation, chaque session devrait être abordée sous un format comprenant une activité de découverte (question, exercice), une démonstration (diaporama) puis une application (jeu de rôle, atelier).

1. Concevoir une formation



Le formateur idéal

A une très bonne connaissance du terrain, du public âgé et des missions menées par les différents participants.

Exerce une profession en lien avec les thématiques abordées.

Sait vulgariser et apporter des notions adaptées au niveau de connaissances des apprenants.

Est professionnel, à l'écoute, ouvert aux échanges, empathique et dynamique.

Connaît et maîtrise parfaitement les dernières recommandations (ex : HAS, GEMRCN, IDDSI, ..).

Co-animation intéressante tant qu'il y a une grande connaissance du terrain. Intervention de pompiers pour les gestes de premiers secours (étouffement) car ils font preuve d'une grande pédagogie

Il sait varier les activités

Connaissance du terrain pour que la personne se mette au niveau des connaissances de l'apprenant, savoir expliquer de façon adaptée, se mettre à la place du public qui est en face

Études de cas - Partage d'expériences - Diaporama interactif et animé - Visionnage de vidéos, d'extraits de films ou documentaires, analyse d'images - Temps en groupe et en autonomie - Échanges et débats - Jeux de rôle - Mises en situation et simulations - Quiz, QCM, questionnaires.

Points clefs

Commencer par une activité brise-glace ou une présentation

Evaluer les connaissances par un quiz individuel à corriger en commun à la fin

Projeter un diaporama de qualité, pour un apport théorique allant à l'essentiel

Encourager les échanges et discussions autour de cas concrets

Alterner les activités pour dynamiser la formation

1. Concevoir une formation



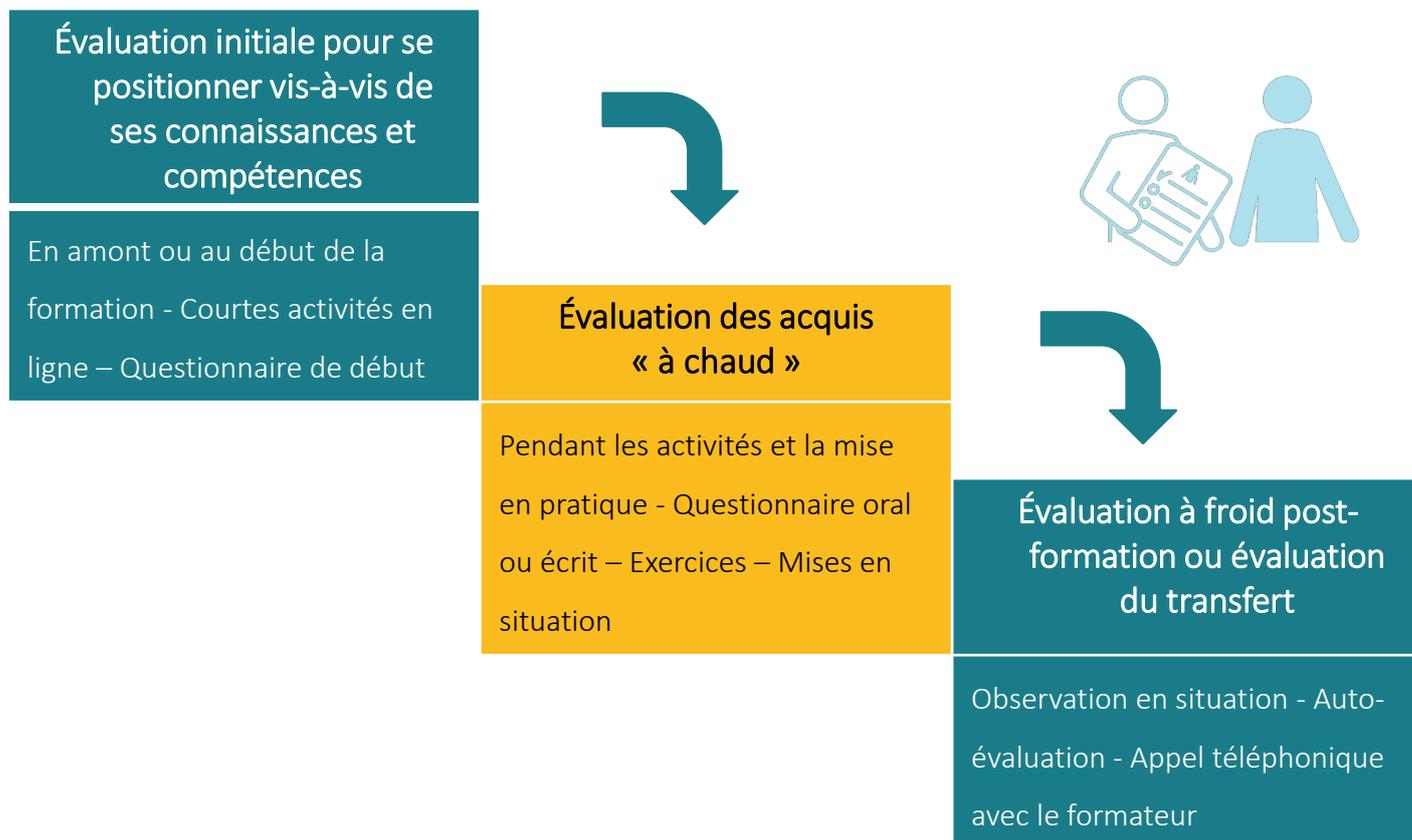
Les évaluations

Toute formation débute par une évaluation des besoins. Elle permet à l'établissement d'identifier les salariés concernés et de fixer les objectifs.

L'évaluation des attentes par le formateur peut être faite au début de la formation. Elle peut être orale ou prendre la forme qu'un quiz individuel qui permet à chaque apprenant de se questionner et de prendre conscience de ses propres points faibles. Ne pas le corriger de suite, mais commenter les réponses à la fin avec mise en commun, permet alors de voir sa propre évolution.

L'évaluation des acquis « à chaud » permet de vérifier la compréhension et l'acquisition des savoirs et savoir-faire. Selon le niveau de la formation et sa durée, ce peut être un simple quiz, une mise en situation, mais aussi un mémoire, une présentation devant un jury.

L'évaluation « à froid » sert à mesurer l'application des acquis de la formation dans les situations de travail (évaluation de transfert). Elle peut prendre la forme qu'un questionnaire, d'un entretien de suivi ou être menée pendant l'entretien annuel.



2. Objectifs pédagogiques



2.1 Introduction / Contexte	21
2.2. Un socle commun pour l'ensemble des professionnels qui gravitent autour du public âgé	22
• Alimentation comme vecteur du bien-vieillir	25
• Bien-être de la personne âgée dans son environnement alimentaire	26
• Les situations à risque : la perte d'appétit	27
• Les situations à risque : les troubles de la mastication et de déglutition	28
• Les situations à risque : les troubles fonctionnels et cognitifs	29
• Les situations à risque : la dénutrition : une maladie silencieuse	30
• Savoir adapter l'offre alimentaire en portage, en EHPAD ou à l'hôpital	31
• L'alimentation durable	32
• Travail en équipe et capacités de communication	33
2.3. Objectifs spécifiques à aborder	35
• Personnel de la restauration, chefs cuisinier(ère)s, commis de cuisine	36
• Auxiliaires de vie, aides à domicile, aidants - Aides-soignants - Agents de service hospitalier	37
• Infirmiers DE - Diététiciens nutritionnistes – Orthophonistes	38
• Médecins généralistes - Pharmaciens d'officine et préparateurs en pharmacie	39
• Kinésithérapeutes - Ergothérapeutes, psychomotriciens - Assistant de service social	40
• Prestataires de livraison de repas - Professionnels et entreprises de l'agroalimentaire	41
• Chercheurs et acteurs sociétaux, chefs de projets, directeurs d'établissement, CCAS	41

2. Objectifs pédagogiques



2.1. Introduction / Contexte

L'offre de formation actuelle pour les professionnels qui s'occupent de près ou de loin des personnes âgées est insuffisante et/ou peu visible. On relève également un manque de notoriété des formations existantes, ainsi qu'une répartition territoriale inégale.

Les formations sont davantage tournées vers le curatif que vers le préventif. Elles sont majoritairement orientées vers la nutrition. La dimension sociale de l'alimentation est ainsi peu abordée, de même que le gaspillage, l'ergonomie à table ou la réorganisation des apports protéiques entre autres.

De plus, on constate un manque de fiabilité des contenus. La caution scientifique ou médicale n'est pas toujours présente, les ressources documentaires insuffisantes. La durée de formation est trop courte, avec peu de thématiques abordées. Enfin, il peut être intéressant d'associer différentes disciplines ou acteurs parmi les formateurs.

Il nous a donc paru important de proposer ici **des objectifs pédagogiques détaillés**. Ils permettront aux donneurs d'ordre de délimiter précisément leurs besoins en formation, et aux formateurs d'élaborer des scénarios pédagogiques et contenus, de façon suffisamment exhaustive pour répondre pleinement aux attentes.

Chaque déroulé pédagogique se présente sous forme d'une page de programme, et d'une page qui comporte les objectifs pédagogiques ainsi que les modules détaillés. Ces modules sont les étapes de l'apprentissage. En fonction du public, de la durée, du thème et des objectifs de la formation, le formateur descendra plus ou moins dans le détail, et augmentera ou diminuera le nombre de modules. Chaque module a un objectif en terme de connaissance ou de comportement. Le formateur devra adapter ses outils au temps dont il dispose. Le plus important reste qu'il est impératif dans tous les cas de favoriser les échanges. Le formateur pourra, entre autres, s'aider de documents émanant d'instances reconnues pour étayer ses propos ou apporter des compléments d'information, surtout s'il dispose de peu de temps.

Toute session de formation doit débuter par le socle commun. Une seconde partie propose **des socles spécifiques** à aborder selon la profession de la population formée.

2. Objectifs pédagogiques



2.2. Un socle commun pour l'ensemble des professionnels qui gravitent autour du public âgé

Un consensus est clairement ressorti des échanges entre les professionnels et formateurs interrogés autour des thématiques qui doivent impérativement être abordées.

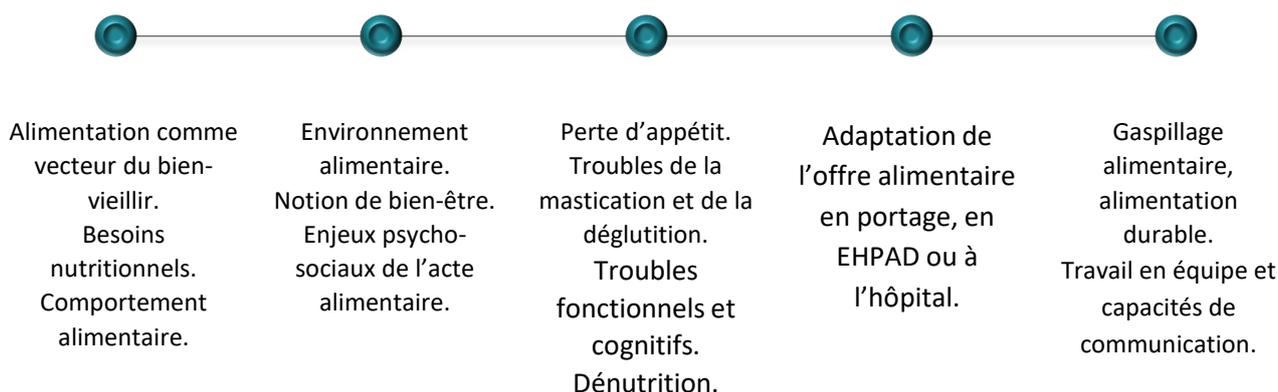
S'il est essentiel de commencer toute formation par la connaissance des effets du vieillissement sur le comportement alimentaire, la communication est cruciale dans le contexte de la prise en charge des personnes âgées, que ce soit dans la relation entre la personne âgée et le professionnel, ou au sein d'équipes pluridisciplinaires. Elle est la pierre angulaire de toute prise en charge réussie. La compréhension de la psychologie des personnes âgées est fondamentale pour une approche bienveillante et bien traitante.

Les situations à risque (perte d'appétit, troubles de la mastication et de la déglutition, troubles fonctionnels et cognitifs, la dénutrition...) souvent rencontrées chez le public âgé, l'aspect psychologique (mal-être, bien-être), la notion de plaisir et le maintien de l'autonomie doivent être pris en compte. Que ce soit pour alerter, dépister ou traiter, elles relèvent des compétences de divers professionnels.

Enfin, il convient d'accorder une plus grande place au développement de compétences psychosociales et de mieux préparer les professionnels à comprendre les aspects psychologiques et émotionnels des personnes âgées par une attitude empathique et une écoute active.

La formation traitera également des contraintes économiques dans un contexte où la qualité de l'alimentation et le gaspillage sont des enjeux forts.

Points clés Socle de formation



Les personnes âgées vivent un grand nombre de modifications qui ont une répercussion sur la prise alimentaire, sur leur comportement. Il est indispensable d'en tenir compte, dès lors que l'on s'adresse à elles.

Ce module aborde les notions de base du vieillissement qui impacte l'alimentation. Il est donc un préalable aux modules suivants et s'adresse à toute personne au contact des personnes âgées.

Il présente des pistes de réflexion sur la place de l'alimentation. Il fixe les bases nutritionnelles du repas et déconstruit les idées reçues. Il étudie l'environnement du repas et son rôle social, en incluant le rôle de l'animateur.

Enfin, il s'intéresse aux conséquences du vieillissement sur la prise alimentaire.

Objectifs



Au terme de la formation, vous serez capables de :

Mieux comprendre les besoins nutritionnels et les préférences alimentaires des personnes âgées.

Connaître l'impact du vieillissement sur le comportement alimentaire.

Mettre en œuvre des actions pour lutter contre les idées reçues et promouvoir l'alimentation comme vecteur du bien-vieillir.

Contenu



Aspects nutritionnels

- Les besoins nutritionnels de la personne âgée et les recommandations.
- L'hydratation et le risque de déshydratation.
- La balance bénéfice-risque des régimes restrictifs et exclusions alimentaires.
- L'alimentation et l'activité physique : deux facteurs clefs du bien-vieillir.

Aspects sensoriels

- Les préférences et aversions alimentaires : construction et évolution au cours de la vie.
- Impact des facteurs individuels, générationnels et culturels.

Aspects sociaux

- Rôle psycho-social des activités en lien avec l'alimentation (courses, préparation, consommation).
- Commensalité et convivialité des repas.

Facteurs d'altération de l'alimentation chez la personne âgée

- Croyances et idées reçues.
- Facteurs de perte d'appétit et situations à risques.
- Les difficultés susceptibles d'être rencontrées par une personne âgée.
- Conséquences sur la santé (sarcopénie, dénutrition).

Formateur - Outils et méthodes pédagogiques



Connaissances en nutrition et en psychologie du sujet âgé et/ou en comportement alimentaire.

- Quiz pour mettre en évidence les connaissances et idées reçues.
- Présentation avec support.
- Etudes de cas.
- Mise en situation et simulation de temps repas.
- Réflexion sur les expériences vécues.

- 1 journée
- Tout professionnel au contact des personnes âgées
- Salle de réunion
- Aucun prérequis

L'alimentation revêt une dimension sociologique et psychologique, avec ses propres habitudes, ses propres rituels. La maladie, lorsqu'elle accompagne le vieillissement, va perturber ces rituels. Le conjoint peut prendre le relais des repas. Le moral et l'estime de soi vont peser fortement sur l'appétit et donc les risques de dénutrition. Dans ce module, on s'attachera à comprendre l'environnement psycho-social dans lequel évolue la personne âgée. On verra que l'encourager et la mobiliser tant qu'elle le peut en trouvant les solutions adaptées est primordial pour préserver son autonomie. Nous aborderons la notion de choix et de consentement. Enfin, on abordera le rôle crucial des intervenants pour prévenir l'isolement, repérer les signes de détresse psychologique de la personne âgée ou de l'aidant.

Objectifs



Au terme de la formation, vous serez capables de :

Mieux comprendre les enjeux psycho-sociaux de l'acte alimentaire.

Mettre en place des pratiques visant à permettre aux personnes âgées de rester engagées dans l'acte alimentaire.

Prévenir et dépister les situations de mal-être en lien avec l'alimentation.

Contenu



Approche socio-psychologique

- Définir le bien-être en lien avec l'alimentation.
- Influence du stress et de facteurs psycho-sociaux sur l'appétit et la prise alimentaire.
- Repérer les signes de détresse psychologique de la personne âgée ou de l'aidant.
- Identifier et comprendre les comportements de rejet face à la nourriture.

Auto-détermination

- Préserver l'autonomie de la personne et sa participation à l'acte alimentaire en capitalisant sur ses capacités préservées.
- Respecter les choix, préférences et habitudes de la personne.

Le repas et son environnement

- Proposer des repas conformes aux habitudes et aux préférences de la personne âgée.
- Définir un environnement de repas conforme aux attentes de la personne âgée.
- Prévenir l'isolement subi.

La posture des intervenants

- Savoir accompagner et soutenir.
- Savoir identifier les professionnels ressources en cas de difficulté.
- Conséquences sur la santé (sarcopénie, dénutrition).

Formateur - Outils et méthodes pédagogiques



Co animation : psychologue et diététicien

- Présentation avec support.
- Etudes de cas.
- Mise en situation et simulation de temps repas.
- Partage d'expérience, visionnage d'extraits documentaires, témoignages

- 1 journée
- Tout professionnel au contact des personnes âgées
- Salle de réunion
- Prérequis : avoir suivi le 1^{er} module

Ce module aborde la notion de perte d'appétit, ses différentes causes, et les formes qu'elle peut prendre.

Puis, comment y répondre par le choix judicieux des aliments et l'adaptation des menus.

Il se vaudra très pratique avec la réalisation et l'analyse de menus, d'astuces, d'outils pour les rendre attractifs, et avec des ateliers culinaires. Les CNO seront également étudiés, puis dégustés.

Les causes du refus alimentaire seront étudiées afin de savoir comment agir.

Enfin, un focus sera fait sur le rôle des repas lors de la fin de vie.

Objectifs



Au terme de la formation, vous serez capables de :

Repérer la perte d'appétit et connaître les situations à risque.

Mettre en œuvre des actions pour permettre à la personne âgée en perte d'appétit de couvrir ses besoins nutritionnels.

Accompagner les repas en fin de vie et les refus de s'alimenter.

Contenu



La perte d'appétit

- Repérer et évaluer une perte d'appétit chez la personne âgée.
- Les facteurs de perte d'appétit et les situations à risque.
- Les conséquences directes d'une perte d'appétit chez la personne âgée.

Enrichir l'alimentation

- Définition et intérêt : pourquoi enrichir et dans quelle situation faut-il enrichir ?
- Adapter les menus et les recettes : définir l'objectif nutritionnel.
- Les ingrédients à haute valeur nutritionnelle (ingrédients naturels, extraits protéiques).
- Atelier pratique : réalisation de recettes enrichies en protéines et en calories.

Les compléments nutritionnels oraux ou CNO.

- Définition et intérêt : pourquoi utiliser les CNO et dans quelles situations faut-il les utiliser ?
- Bien les choisir et bien les utiliser.
- Atelier pratique : dégustation et création de recettes à partir de CNO.

Le repas en fin de vie

- Comprendre et savoir réagir face à un refus de s'alimenter : comment en parler en équipe de soin, avec la personne et avec l'entourage ?
- Définir l'objectif des repas en fin de vie : privilégier le plaisir.

Formateur - Outils et méthodes pédagogiques



Co animation : psychologue et diététicien.

- Quiz pour mettre en évidence les connaissances et idées reçues.
- Analyse et réalisation de menus à partir de cas concrets.
- Atelier dégustation.

- 2 journées dont ½ d'atelier
- Personnel paramédical, aides à domicile, aidants, cuisiniers
- Salle de réunion. Atelier (cuisine ou office) : prévoir le matériel nécessaire
- Prérequis : avoir suivi le 1^{er} module

Les situations à risque : troubles de la mastication et de la déglutition

La prise en charge des troubles de la mastication et de la déglutition chez les personnes âgées est pluridisciplinaire. La formation clarifiera les problèmes liés à la mastication, à la déglutition et aux risques de fausses routes. Elle proposera des solutions adaptées en harmonisant le langage sur les textures. Des mises en situation compléteront idéalement la formation. Ce module abordera également l'importance de la santé bucco-dentaire, trop souvent oubliée, mais préalable à une prise en charge nutritionnelle efficace. Pour finir, un atelier cuisine permettra de mettre en pratique les recommandations en terme de textures.

Objectifs



Au terme de la formation, vous serez capables de :

Identifier les troubles bucco-dentaires associés au vieillissement et les conséquences sur la santé de la personne âgée.

Prendre soin de la santé bucco-dentaire de la personne âgée.

Mettre en œuvre des techniques culinaires pour adapter la texture de l'alimentation aux troubles bucco-dentaires.

Contenu



La santé bucco-dentaire de la personne âgée

- La phase orale de l'acte alimentaire : mastication, salivation et réflexe de déglutition.
- Préserver la santé bucco-dentaire de la personne âgée.
- Vieillesse et troubles bucco-dentaires (perte de dents, bouche sèche...).
- Conséquences des troubles bucco-dentaires : dénutrition, isolement, communication...

Les troubles de la déglutition

- Causes et conséquences pour la santé de la personne âgée (infection pulmonaire, fausses routes).
- Dépister les troubles de la déglutition.
- Accompagner le repas d'une personne dysphagique (position de la personne, posture du soignant...).

Les textures adaptées

- Les textures tendres.
- Les textures modifiées et la norme IDDSI.
- Les boissons adaptées et l'hydratation.
- Effet de l'écrasement des médicaments sur la santé (toxicité, perte d'effets, effets indésirables...).

Mise en pratique en cuisine

- Atelier pratique : préparation de plats avec une texture tendre et modifiée.

Formateur - Outils et méthodes pédagogiques



Co animation souhaitable. Orthophoniste, diététicien, cuisinier.

- Présentation avec support.
- Analyse et réalisation de menus à partir de cas concrets.
- Atelier cuisine.

- 2 journées, dont ½ d'atelier
- Toute personne au contact des personnes âgées
- Salle de réunion. Atelier (cuisine ou office) : prévoir le matériel nécessaire
- Prérequis : avoir suivi le 1^{er} module

Ce module a pour objectif de connaître l'impact que peuvent avoir les troubles neuro dégénératifs sur le comportement alimentaire : modifications des préférences alimentaires déstabilisantes pour les aidants, comportements augmentant les besoins énergétiques : certains malades d'Alzheimer déambulent énormément, et ont également du mal à rester assis à table. Il en résulte souvent une perte de poids importante.

D'autres maladies entraînent des troubles praxiques qui limitent l'autonomie de la prise alimentaire.

Il convient de comprendre les troubles et de savoir repérer les personnes à risque de refus alimentaire, afin de les prendre en charge de façon adaptée au plus tôt.

Objectifs



Au terme de la formation, vous serez capables de :

Connaître l'impact des troubles cognitifs et fonctionnels sur le comportement alimentaire.

Adapter l'environnement et l'offre alimentaire adaptés aux troubles de la personne âgée.

Accompagner les personnes ayant besoin d'une aide au moment des repas.

Contenu



Impact des troubles cognitifs et fonctionnels sur le comportement alimentaire

- Troubles du comportement alimentaires associés aux maladies neurodégénératives (modification de l'appétit, oubli de s'alimenter, déambulation...).
- Troubles praxiques.
- Trouble de la déglutition.
- Besoins nutritionnels et pertinence de l'enrichissement de l'alimentation.

Adaptation de la prise en charge à la pathologie

- Vaisselle adaptée.
- Repas adaptés (textures modifiées, contraste des couleurs...).
- Installation de la personne à table.
- L'aide au repas : la posture du soignant pour offrir un environnement sécurisant mais respectueux de la personne.

Le manger mains

- Le manger-main : intérêts et limites (le manger-main : une proposition, pas une obligation !).
- Atelier pratique : préparation d'un repas en « manger mains ».

Formateur - Outils et méthodes pédagogiques



Co animation possible. Diététicien, ergothérapeute, cuisinier.

- Présentation avec support.
- Analyse et réalisation de menus à partir de cas concrets.
- Atelier cuisine.

- 1 journée, dont ½ d'atelier
- Toute personne au contact des personnes âgées
- Salle de réunion. Atelier (cuisine ou office) : prévoir le matériel nécessaire
- Prérequis : avoir suivi le 1^{er} module

La dénutrition est une maladie silencieuse qu'il convient de dépister au plus tôt. Toutes les personnes en contact avec des personnes âgées ont un rôle à jouer.

Ce module aborde la définition, le diagnostic, les causes et conséquences de la dénutrition du sujet âgé.

On verra pourquoi il est indispensable d'agir au plus vite, puis comment agir. Selon le temps dont on dispose, il serait souhaitable de réaliser un atelier pratique : enrichissements, dégustation de CNO.

En établissement pour personnes âgées, un audit des pratiques culinaires et un suivi des taux de dénutrition sera un bon moyen d'évaluer la pertinence des actions mises en place.

Objectifs



Au terme de la formation, vous serez capables de :

Connaître les critères de la dénutrition, ses causes et les facteurs de risques.

Mettre en place des actions de prévention et dépistage dirigées vers les différentes populations concernées.

Adapter les repas des personnes à risque de dénutrition ou dénutries.

Contenu



Définition et prévalence

- Causes et conséquences : la spirale de la dénutrition.
- Prévalence.
- La dénutrition chez les personnes en surpoids ou en obésité.

Prévenir et dépister

- Repérer les situations à risque.
- Surveiller le poids.
- Surveiller l'alimentation et la prise alimentaire.
- Prévenir la dénutrition.

Le diagnostic de la dénutrition

- Critères de diagnostic de la HAS.
- Gradation de la sévérité.

Prise en charge nutritionnelle

- Identifier la ou les causes, de façon à pouvoir corriger et/ou prendre en charge.
- Les besoins nutritionnels d'une personne dénutrie ou à risque de dénutrition.
- L'adaptation et l'enrichissement des repas.
- La place des CNO, de l'alimentation entérale ou parentérale.
- Évaluer l'impact de la prise en charge.

Formateur - Outils et méthodes pédagogiques



Diététicien.

- Exposés, étude de cas cliniques.
- Atelier dégustation.

- 1 journée
- Toute personne au contact des personnes âgées
- Salle de réunion + au moins un point d'eau.
- Prérequis : avoir suivi le 1^{er} module

Vieillir en meilleure santé passe par une alimentation équilibrée, une activité physique maintenue et un cerveau stimulé et protégé, éléments indissociables d'une hydratation suffisante et d'un sommeil préservé. Nous verrons comment favoriser la prise alimentaire en adaptant l'offre aux besoins des personnes pour prévenir la perte d'appétit et le gaspillage. A domicile ou en EHPAD, nous aborderons la notion de budget, car il est possible, avec une bonne gestion, de proposer une alimentation goûteuse et variée.

Ce module se veut pratique, avec la réalisation d'exercices, voire d'ateliers selon les besoins et les possibilités. Il doit être souple afin de s'adapter aux demandes, variables selon le type d'établissement auquel il s'adresse.

Objectifs



Au terme de la formation, vous serez capables de :

Savoir construire un menu adapté aux besoins nutritionnels des personnes concernées.

Adapter les grammages à l'appétit de la personne tout en veillant à la couverture de ses besoins.

Prendre en compte les préférences pour préserver le plaisir de manger.

Contenu



Définition de la journée alimentaire

- Le rythme et les horaires des repas et collations.
- Adapter les grammages à l'appétit de la personne.
- Enrichir si nécessaire afin de couvrir ses besoins.

Élaboration des menus

- Partir des besoins nutritionnels et habitudes de la personne pour construire des menus adaptés.
- Prendre en compte les préférences, les capacités et les spécificités de chacun pour préserver le plaisir de manger.

Optimiser la consommation des repas par la présentation, le dressage et le service des plats

- Proposer des repas en veillant aux textures, saveurs et odeurs favorisant la prise des repas.
- L'affichage et/ou la présentation du menu.
- Le dressage de la table.
- L'installation à table.
- Le service des repas.

Le coût de l'alimentation : prévenir le gaspillage alimentaire

- Composer une liste de courses en choisissant des produits adaptés et au meilleur rapport qualité / prix.
- Atelier cuisine : réaliser des recettes à partir de restes, revisiter un plat sous une autre forme.
- Le coût d'un repas à domicile ou en institution.
- Comment gérer le budget des personnes âgées et/ou aidants à domicile.

Formateur - Outils et méthodes pédagogiques



Diététicien.

- Etude de cas.
- Réflexion sur les expériences vécues.

- 1 journée
- Toute personne au contact des personnes âgées
- Salle de réunion + au moins un point d'eau.
- Prérequis : avoir suivi le 1^{er} module

Ce module présente la loi Egalim, qui impose, entre autres, des approvisionnements plus durables et de qualité, et des actions visant à réduire le gaspillage alimentaire. Il représente, en effet, une part importante d'émission de gaz à effets de serre. Dans un établissement qui accueille des personnes âgées, il est également un signe de non adéquation des apports à leurs besoins. Quantifier et déterminer les causes du gaspillage permet de réfléchir aux solutions qui contribueront à réduire la dénutrition. En réinvestissant les économies dans la qualité des repas, on augmentera la prise alimentaire, concourant également à la renommée de l'établissement.

La question de la place du végétal dans l'alimentation des personnes âgées sera également abordée.

Objectifs



Au terme de la formation, vous serez capables de :

Connaître la réglementation en vigueur au niveau des achats durables et de qualité (lois Egalim et Climat et Résilience).

Mettre en œuvre des actions en faveur d'une alimentation plus durable tout en préservant la santé nutritionnelle des personnes âgées.

Mettre en place des stratégies permettant de limiter le gaspillage alimentaire pour réinvestir les économies dans la qualité.

Contenu



Les lois Egalim et Climat et Résilience

- La réglementation en cours et les obligations.
- Achats durables : définition et mise en œuvre.
- Quel approvisionnement pour une alimentation de meilleure qualité ?

Introduire des protéines d'origine végétale dans l'alimentation des personnes âgées

- Intérêt et limites.
- Les régimes flexitariens, végétariens et végétaliens : quel impact sur la santé des personnes âgées ?

Lutter contre le gaspillage alimentaire

- Le gaspillage alimentaire et ses conséquences sur l'environnement.
- Comprendre quel est le problème et identifier les causes au sein de son établissement.
- Agir sur les causes : comment mettre en place un groupe de travail et de réflexion autour de ce sujet ?

Approche coût - économie

- Réinvestir les économies dans la qualité des repas.

Formateur - Outils et méthodes pédagogiques



Diététicien. Co-animation possible avec un cuisinier.

- Quiz pour mettre en évidence les connaissances et idées reçues.
- Présentation avec support.
- Etude de menus.

- 1 journée
- Encadrement, personnel de service des repas, cuisiniers
- Salle de réunion
- Prérequis : avoir suivi le 1^{er} module

La communication est essentielle au sein d'une équipe, et plus particulièrement pour veiller au bien-être des personnes âgées fragiles. De nombreux acteurs entrent en jeu : personnel de soins, cuisiniers, personnel de service, mais aussi personnel administratif au sein des établissements.

Au domicile, un grand nombre de personnes, d'acteurs, interviennent également, mais n'ont pas forcément l'opportunité de se croiser. Une communication bienveillante et efficace va conditionner la qualité de vie de la personne âgée. Ce module a pour objectif, à la fois de connaître les circuits de l'information, mais aussi de se poser des questions sur son mode de communication, verbale et non verbale.

Objectifs



Au terme de la formation, vous serez capables de :

Désamorcer des situations complexes en travaillant en collaboration avec l'ensemble de l'équipe pluridisciplinaire.

Trouver des solutions adaptées en sollicitant les professionnels compétents.

Pratiquer une communication bienveillante tout en vulgarisant et adaptant son discours au public (famille, patient, collègue).

Contenu



Communiquer auprès des résidents au sein des établissements pour personnes âgées.

- Communication verbale et non verbale.
- Porter attention à son attitude, son comportement qui peut entraîner un rejet : ne jamais dénigrer ses collègues, la cuisine, les repas...
- Communication avec les personnes âgées, savoir quel discours adopter auprès d'eux pour adopter une posture préventive et d'accompagnement.
- Connaître le circuit de l'information au sein des équipes et entre les équipes.

A domicile

- Connaissance du lien entre alimentation et maintien des fonctions et de l'autonomie (rappel).
- Identifier les autres acteurs entrant en jeu : famille, aidants, médecin, autres professionnels, CCAS...
- Dialoguer avec le sujet âgé pour suivre son état général.

En général

- Communication, questionnement, réactivité : comment prévenir et repérer des situations à risque.
- Capacité à se coordonner avec les autres acteurs.
- Connaître et respecter la démarche à suivre.

Formateur - Outils et méthodes pédagogiques



Psychologue. Cadre de santé.

- Cas pratiques.
- Vidéos de situation.
- Jeux de rôles.

- ½ journée
- Toute personne au contact des personnes âgées
- Salle de réunion
- Prérequis : avoir suivi le 1^{er} module

2.3. Objectifs spécifiques à aborder



Adapter le contenu à la durée et à la population

Dans l'idéal, la formation devrait durer le temps indiqué sur chacun des objectifs précédents du tronc commun, et mêler différents professionnels autour de ce thème. Ce format favorisant, comme on l'a vu les échanges.

Etaler cette formation sur plusieurs mois permet de suivre l'évolution de chaque professionnel, de faire émerger des questionnements auxquels tous pourront essayer de répondre avec l'aide du(des) formateur(s).

Cependant la réalité fait qu'il n'est pas toujours possible de disposer de ce temps !

Le formateur devra donc s'adapter à la durée dont il dispose pour dispenser une formation la plus efficiente possible.

C'est pourquoi, nous avons voulu préciser des objectifs plus spécifiques par profession.

Ils peuvent, soit compléter le socle commun, soit appuyer sur les points essentiels pour ces professionnels.

2.3. Objectifs spécifiques à aborder

Personnel de la restauration, chefs cuisiniers, commis de cuisine

- Adapter la vaisselle et le nappage aux habitudes de la personne, en évitant les motifs qui viendraient perturber les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer par exemple.
- Valoriser les compétences en matière de cuisine traditionnelle et de présentation tout en prenant en compte celles du public âgé (préférences de goût, textures, ...).
- Connaître ses convives et leurs spécificités.
- Écouter, prendre en compte les avis, les demandes et préférences.
- S'interroger sur le bien-fondé d'une alimentation thérapeutique restrictive.
- Garder à l'esprit qu'on peut apprendre des personnes âgées qui ont aussi une histoire et des connaissances.
- Être attentif à l'environnement du repas et à la convivialité.
- Aller servir en salle : rôle nourricier du cuisinier.
- Améliorer la présentation des assiettes (importance de l'aspect visuel, des textures, des odeurs, des quantités dans l'assiette) pour rendre les plats plus appétissants et savoureux.
- Connaître l'impact de la qualité des repas sur la santé de la personne âgée.
- Proposer des repas à manger avec les mains.
- Modifier les textures : comment, pourquoi ?
- Prévenir la dénutrition avec les techniques d'enrichissement des plats.
- Proposer des animations pour les résidents et le personnel de l'établissement (visites en cuisine, ateliers cuisine, repas à thème, concours de recette...) afin de fédérer les équipes et de casser la routine des résidents.
- Evaluer et limiter le gaspillage alimentaire par le bon choix des produits.
- Utiliser des produits spécifiques si nécessaire, des produits prêts à l'emploi avec modération
- Connaître l'impact des procédés de transformation sur la qualité nutritionnelle des aliments (teneur en vitamines, maintien en température...).



Les cuisiniers apprécieront une formation concrète centrée sur la pratique et la proximité avec le formateur.

Privilégier des cuisiniers en tant que formateurs ou en co-animation, ils sauront comment s'adresser à des collègues

Favoriser le savoir lié à l'expérience.

Utiliser des vidéos, de la mise en pratique.

2.3. Objectifs spécifiques à aborder

Auxiliaires de vie, aides à domicile, aidants

- Connaître et respecter l'histoire, la culture, les habitudes de la personne âgée.
- Cuisiner des recettes traditionnelles et appétissantes.
- Accompagner la personne lors du temps repas : ergonomie et convivialité.
- Choisir les aliments et les textures en fonction des préférences et/ou des problématiques rencontrées tout en répondant aux besoins nutritifs.
- Cuisiner avec des produits de qualité dans le respect du budget.
- Faire travailler les sens en utilisant ses compétences culinaires : importance de la présentation de l'assiette, des textures, des couleurs, des odeurs.
- Repérer les signes de déprime/dépression que les proches aidants n'auraient pas remarqués.
- Reconnaître les troubles du transit et leurs causes : constipation, douleurs et complications.
- Savoir la traiter par une alimentation permettant de réguler le transit.
- Savoir alerter la famille et collaborer avec les professionnels de santé.
- Adapter le discours à tenir auprès des personnes âgées pour une posture préventive et d'accompagnement.

Aides-soignants

- En établissement : rappeler l'importance du discours à tenir auprès des patients / résidents pendant la distribution du repas.
- Accompagner la personne lors du temps repas : ergonomie et convivialité.
- Connaître le menu et présenter les plats en les nommant et expliquant leur composition si besoin.
- En cas de service en chambre : dialoguer, rassurer, dédramatiser le moment du repas.
- Maintenir en température les boissons et les plats dans le respect des règles d'hygiène.
- Rappeler que les soins bucco-dentaires font partie des soins devant être prodigués lors de la toilette.

Agents de services hospitaliers

- Distribuer les repas et maintenir en température les boissons et les plats dans le respect des règles d'hygiène.
- Etablir la relation lors des services en chambre : dialoguer, rassurer, dédramatiser le moment du repas.
- Présenter les plateaux repas : connaître le menu et présenter les plats en les nommant et expliquant leur composition si besoin.
- Accompagner la personne lors du temps repas : s'assurer de l'ergonomie de son installation.

2.3. Objectifs spécifiques à aborder

Infirmiers Diplômés d'Etat

- Connaître les effets secondaires du traitement médical et de la poly médication.
- Réfléchir aux horaires de distribution des traitements afin qu'ils ne coupent pas l'appétit.
- Veiller à l'adéquation des repas avec l'appétit, les préférences, les alimentations standard ou thérapeutiques, etc. et faire remonter l'information en cas d'incohérence.
- Prendre le temps de dialoguer avec la personne âgée pour suivre son état général, en particulier son état moral.

Diététiciens-nutritionnistes

- Sensibiliser (si nécessaire...!) les personnes âgées et l'équipe pluridisciplinaire.
- Conseiller et accompagner les équipes qui interviennent auprès de la personne âgée.
- Adapter l'alimentation quotidienne à la pathologie de la personne âgée.
- Connaître l'impact de la prise médicamenteuse et de ses effets sur l'alimentation de la personne âgée.
- Veiller aux risques de carences et aux signes de malnutrition, principalement en cas de textures adaptées.
- S'interroger sur le bien-fondé d'une alimentation restrictive, thérapeutique ou non.
- Savoir identifier les troubles du transit et du système digestif pour les traiter par une alimentation plus adaptée.

Orthophonistes

- Identifier les situations d'urgence.
- Education des aidants et des équipes concernant les moyens et techniques adaptés face aux troubles de la déglutition.
- Evaluation orthophonique de la déglutition spécifique au public âgé.
- Promouvoir et expliquer les moyens de dépistage des troubles dysphagiques.

2.3. Objectifs spécifiques à aborder

Médecins généralistes

- Prévenir et suivre la santé bucco-dentaire.
- Penser à l'alimentation comme un soin qui doit être évalué.
- Suivre le poids et faire la différence entre une perte de poids ponctuelle aux causes bien identifiées ou une perte de poids inquiétante.
- Utiliser des outils simples pour évaluer l'état nutritionnel (MNA, PARAD).
- Prendre en charge les affections associées en établissant un plan de soin.
- Rediriger vers des professionnels de la santé qualifiés et/ou des spécialistes.
- Prendre en charge la malnutrition et la dénutrition et assurer le suivi.
- Penser à évoquer la dénutrition chez une personne en surpoids ou obèse.
- Déconseiller toute restriction alimentaire volontaire après 70 ans.
- S'interroger sur le bien-fondé d'une alimentation restrictive, thérapeutique ou non, et adapter le traitement médicamenteux afin de favoriser le plaisir à table.
- Adapter sa prise en charge en fonction de la sévérité de l'état de la personne âgée.
- Conseiller les patients en cas de troubles du transit et système digestif.
- Connaître les aliments à conseiller pour chaque situation en fonction des troubles/pathologies.
- Connaître les effets secondaires liés à la polymédication.
- Détailler les prescriptions : les justifier si nécessaire pour faciliter l'action des autres intervenants.
- Évaluer et prendre en charge l'environnement social et physique (adaptation de l'habitat, aides techniques...).
- Mobiliser les communautés (associations...) et accompagner les aidants.

Pharmaciens d'officine et préparateurs en pharmacie

- Sensibilisation et information concernant les compléments nutritionnels : importance de proposer à la clientèle davantage de gammes et des produits adaptés aux problématiques/pathologies du patient, dépasser les obstacles à la diversification l'offre.
- Présentation des CNO et des aides techniques en rayon.
- Effets de la polymédication et gestion des effets secondaires.

2.3. Objectifs spécifiques à aborder

Kinésithérapeutes

- Encourager la pratique d'activité physique simple et adaptée à la personne âgée et sensibiliser le patient ainsi que la famille de son importance pour conserver une bonne autonomie.
- Etablir un lien éventuel entre alimentation et inflammations/douleurs.
- Prévenir les chutes.
- Mettre en place des actions correctives (renforcement musculaire, équilibre, etc.).
- Évaluer et prendre en charge l'environnement social et physique (adaptation de l'habitat, aides techniques...).
- Mobiliser les communautés (associations...) et accompagner les aidants.

Ergothérapeutes, psychomotriciens

- Vérifier l'ergonomie à table grâce à l'aide technique d'aide au repas.
- Encourager la pratique d'activité physique simple et adaptée à la personne âgée et sensibiliser le patient ainsi que la famille de son importance pour conserver une bonne autonomie.
- Prendre en charge la perte d'autonomie chez les personnes âgées résidant à domicile.
- Evaluer les troubles nutritionnels et orienter vers un diététicien-nutritionniste si nécessaire
- Évaluer et prendre en charge l'environnement social et physique (adaptation de l'habitat, aides techniques...).
- Mobiliser les communautés (associations...) et accompagner les aidants.

Assistants de service social

- Conseiller et rediriger les personnes âgées suivant leur parcours, leur situation financière.
- Connaître les différents acteurs, organismes et infrastructures venant en aide au public âgé.
- Mettre en relation les différents intervenants pour favoriser un travail en équipe.

2.3. Objectifs spécifiques à aborder

Prestataires de livraison de repas

- Veiller à l'adéquation des repas avec l'appétit, les préférences, les alimentations thérapeutiques, etc. et faire remonter l'information en cas d'incohérence.
- Connaître le menu et présenter les plats en les nommant et expliquant leur composition si besoin.
- Etablir la relation lors de la livraison des repas : dialoguer, rassurer, dédramatiser le moment du repas.
- Prendre le temps de dialoguer avec personne âgée pour suivre son état général.
- Repérer les signes de déprime/dépression que les proches aidants n'auraient pas remarqués.
- Distribuer les repas et les maintenir en température dans le respect des règles d'hygiène.
- S'assurer de leur consommation et alerter les personnes concernées en cas de restes trop importants.

Professionnels et entreprises de l'agroalimentaire

- S'adapter aux évolutions, recherches, recommandations pour proposer des produits toujours plus innovants et adaptés.
- Connaître les profils de mangeurs et l'offre alimentaire.
- Développer des produits adaptés aux problématiques liées à l'âge.

Chercheurs, acteurs sociétaux, chefs de projets, directeurs d'établissement, CCAS

- Gérer et optimiser les budgets pour lutter contre les complications liées à une mauvaise alimentation.
- Connaître les profils de mangeurs et l'offre alimentaire.
- Développer des produits adaptés aux problématiques liées à l'âge.
- Fédérer l'établissement et les différents acteurs.

Bibliographie

FERRY, Monique. *Alimentation et Alzheimer, s'adapter au quotidien. Guide pratique à l'usage des aidants à domicile et en institution.*

FERRY, Monique. *Nutrition de la personne âgée.* Abrégés de Masson, 4^{ème} édition, 2012.

Avis n°53 du CNA, *Avis sur les besoins alimentaires des personnes âgées et leurs contraintes spécifiques.* Disponible sur : <https://cna-alimentation.fr/download/avis-n53-12-2005-les-besoins-alimentaires-des-personnes-agees-et-leurs-contraintes-specifiques/>

Caroline Rio, Hélène Lejeune, Céline Jeannier, Martine Noah, Sandrine Amigon-Waterlot, Carol Szekely, *Alimentation et Alzheimer, s'adapter au quotidien. Guide pratique à l'usage des aidants à domicile et en institution,* Hygée éditions, 2018.

Diagnostic de la dénutrition chez la personne de 70 ans et plus, novembre 2021. Disponible sur : https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2021-11/reco368_recommandations_denuitrition_pa_cd_20211110_v1.pdf

SFNCM, *Recommandations sur les alimentations standard et thérapeutiques chez l'adulte en établissements de santé,* 2019. Condensé et texte complet disponibles sur :

https://www.sfncm.org/images/stories/Outils/Condense_reco_alimentation_hopital_28_05_2.pdf

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0985056219305102?via%3Dihub>

CLAN de l'APHP, *Le manger mains.* Disponible sur : <https://www.calameo.com/read/00402182785b855e59029>

Diagramme et descriptions détaillées de l'IDDSI. Disponible sur : <https://iddsi.org/IDDSI/media/images/FrameworkDocuments/IDDSI-Framework-and-Descriptors-FRENCH-July-2022.pdf>

Un senior à domicile sur cinq aidé régulièrement pour les tâches du quotidien DREES N° 1013 • février 2019
EFAD Briefing Paper on the Role of the Dietitian in the Prevention and Management of Nutrition-related Disease in Older Adults. Disponible sur : <https://drees.solidarites-sante.gouv.fr/publications/etudes-et-resultats/un-senior-domicile-sur-cinq-aide-regulierement-pour-les-taches-du>

L'implication de l'entourage et des professionnels auprès des personnes âgées à domicile DREES N° 771 • août 2011. Disponible sur : <https://drees.solidarites-sante.gouv.fr/publications/etudes-et-resultats/limplication-de-lentourage-et-des-professionnels-aupres-des>

Alimentation thérapeutique : remplace le mot « régime », quel qu'il soit, versus « alimentation standard »

CCAS : Centre communal d'Action Sociale

CNO : Complément Nutritionnel Oral

HAS : Haute Autorité de Santé

IDDSI : Initiative internationale de normalisation du régime alimentaire pour la dysphagie

MNA : Mini Nutritional Assessment (outil d'évaluation permettant d'identifier les personnes âgées dénutries ou présentant un risque de dénutrition)

PARAD : Poids Appétit Repas Alimentation Dénutrition (outil simple, précoce et universel, pour dépister et prévenir le risque de dénutrition)

Conclusion...



L'importance de mettre en place des formations en présentiel, proposées pendant le temps de travail et réparties en plusieurs journées, est primordial dans le domaine de la prise en charge des personnes âgées.

Ces formations offrent une opportunité précieuse pour doter l'ensemble des professionnels d'une même équipe des compétences essentielles pour faire face à des situations singulières et complexes.

Les activités interactives (mises en situation, jeux de rôle ou simulations) permettent de donner aux participants les clés nécessaires pour réagir efficacement dans la réalité du terrain.

C'est la possibilité d'échanges dynamiques entre les stagiaires.

Les discussions entre les professionnels favorisent la compréhension mutuelle, la transmission d'expériences et la création d'un espace d'apprentissage collaboratif.

Ces interactions enrichissantes renforcent la cohésion au sein de l'équipe et la capacité à travailler ensemble de manière plus efficace.

Les formations à distance, bien qu'elles puissent être une solution pour surmonter les contraintes de temps et de coût auxquelles sont confrontés certaines structures, sont peu plébiscitées.

Des sessions en ligne en temps réel peuvent être envisagées pour permettre aux professionnels exerçant dans divers contextes et organismes de partager leurs pratiques et les défis auxquels ils font face. Ces échanges virtuels offrent l'avantage de favoriser la collaboration entre des experts géographiquement éloignés...



...Conclusion



...Il est crucial que les intervenants, les formateurs, soient bien conscients des réalités du terrain. Ils doivent être capables de contextualiser la formation en se basant sur les défis et les besoins spécifiques rencontrés par les professionnels au quotidien. Cette prise de conscience permet de rendre la formation plus pertinente et applicable dans des situations réelles.

Une formation n'est véritablement efficace que si elle s'accompagne d'un suivi continu. Les formateurs doivent proposer aux professionnels des ajustements réalisables et les aider à les mettre en place de manière durable. Cela garantit que les compétences acquises seront intégrées dans la pratique quotidienne et évolueront au fil du temps pour s'adapter aux besoins changeants des personnes âgées.

Enfin, le déploiement d'outils facilitant l'accompagnement des personnes âgées et le dépistage de mal-être physique ou psychologique est une avancée prometteuse. Ces outils peuvent harmoniser les pratiques des professionnels et contribuer à prévenir ou à ralentir l'installation de pathologies graves chez les personnes âgées. Il est désormais impératif de communiquer largement sur ces outils afin de les rendre plus accessibles et d'encourager leur utilisation systématique, en particulier par les professionnels intervenant au domicile des personnes âgées. Cela contribuera à améliorer la qualité de vie de nos aînés et à garantir leur autonomie.





Bien manger est un facteur important du bien vieillir. Ce « bien manger » recouvre à la fois une dimension nutritionnelle (maintenir des apports alimentaires correspondant aux besoins de la personne), une dimension sensorielle (maintenir le plaisir à manger avec des plats correspondant aux préférences et aux habitudes de la personne) et une dimension psycho-sociale (maintenir un contexte de repas convivial correspondant aux valeurs de la personne). Une alimentation appropriée est donc essentielle au maintien du bien-être et de la santé de la personne âgée.

Pour autant, préserver le « bien manger » chez les personnes âgées se heurte à plusieurs écueils, depuis la méconnaissance (voire les idées reçues) concernant les besoins des personnes âgées aux difficultés associées à l'acte alimentaire qui peuvent survenir avec l'âge et qui nécessitent des prises en charge adaptées.

Au cours des quatre années passées, l'association ALIM50+ s'est intéressée aux formations à destination des professionnels et des aidants sur l'alimentation des personnes âgées. Ce livre blanc est le fruit d'observations réalisées sur le terrain et d'échanges avec des experts du sujet. Il a pour vocation de définir les scénarios de formation et les contenus essentiels à aborder lors des formations à destination des professionnels de santé et de la restauration en lien avec les personnes âgées ainsi qu'aux aidants. Il a également pour objectif de rappeler que la personne âgée doit rester au cœur des dispositifs déployés pour lui permettre de bien manger, en respectant ses besoins, ses préférences, ses habitudes et surtout sa dignité.

Pour citer cet ouvrage : Guillon F, Victor A, Vigné L, Sulmont-Rossé C (2024). Alimentation des personnes âgées : scénarios de formation et contenus à aborder lors des formations à destination des professionnels et des aidants : Livre blanc. Association Alim50+. 2024.



Ce livre blanc est une publication de



Coordonnées :

<https://www.alim50plus.org/>
alim50plus@gmail.com

Pilotage du projet

François Guillon, Aline Victor ,
Laurence Vigné, Claire Sulmont-Rossé,

Rédaction et mise en forme

Gwenola Nicolas • Amaranta Conseil

Crédits icônes

HAJICON pour Freepik
Pixabay