

## La nutrition des personnes âgées

### **Objectif :**

Meilleure connaissance des besoins nutritionnels spécifiques à la personne âgée. Etablir des menus adaptés, en tenant compte des pathologies courantes. Dépistage et traitement de la dénutrition. Alimentation adaptée pour personnes Alzheimer.

### **Durée :**

2 jours, soit 14 heures

### **Date et lieux :**

18 et 19 octobre 2012, au Centre Alpha-Relais : Immeuble le d'Aubigny  
27, rue de la Villette, 69003 LYON (04.72.13.53.13)

### **Personnes concernées :**

Ide, As, cuisiniers

### **Moyens pédagogiques**

- Clarté des données avec support Power-Point
- Nombreux cas concrets et d'actualité renforcent la théorie
- Nombreux exercices et cas pratiques permettent d'évaluer vos acquis.

### **Formateur :**

Formation préparée et animée par  
Patricia APAIX, Diététicienne Diplômée.

### **Droits d'inscription :**

En INTER : 420 euros par personne.

Prix net (exonérée de TVA), repas + boissons inclus.

En INTRA : 700 euros / jour (soit 1400 euros) + frais de déplacement.

## PROGRAMME DE LA FORMATION

# La nutrition des personnes âgées

### 1ERE JOURNEE

**MATIN :** Modifications physiologiques dues au vieillissement.

#### LES RECOMMANDATIONS DU PNNS

##### **Les 4 points essentiels à surveiller :**

- Surveiller le poids, indice de santé majeur
- La dénutrition : savoir la repérer pour agir
- Veiller à une bonne hydratation
- Encourager le maintien d'une activité physique

##### **Les besoins nutritionnels des personnes âgées**

En énergie, protides, lipides, glucides, calcium, et autres minéraux pour prévenir :

- La malnutrition ou la surcharge pondérale
- La sarcopénie (perte musculaire)
- L'ostéoporose (perte osseuse)

Etude de chaque groupe d'aliments

Les quantités journalières recommandées.

**A-MIDI:** Comment équilibrer les repas d'une journée

Méthode du 421 GPL

Etude des menus existants de l'établissement :

- Sont ils équilibrés ?
- Comment les améliorer.

## La nutrition des personnes âgées

### 2EME JOURNEE

**MATIN :** Recommandations du GEMRCN de Juillet 2011  
(groupe d'étude des marchés de restauration collective  
et de nutrition) concernant les personnes âgées

Etude des menus existants de l'établissement :

Sont ils conformes aux recommandations ?

- Choix des aliments,
- Fréquence des plats,
- Grammages

Comment les améliorer.

**A-MIDI :** Alimentation adaptée pour :

- Repas Mixés
- Repas enrichis en cas de dénutrition
- Repas pauvre en sel
- Repas pour diabétiques
- Repas anti-diarrhée
- Repas anti-constipant

Recommandations pour personnes Alzheimer

- L'organisation autour du repas
- Objectifs nutritionnels