

TERRITOIRES NUTRITION

Le journal des collectivités qui s'activent pour le bien-être des habitants

BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ

Lutte contre la dénutrition : Des collectivités qui montent au filet!



La prévention de la dénutrition protéino-énergétique est l'un des objectifs du Programme National Nutrition Santé (PNNS) à travers des actions de dépistage précoce, ainsi que l'organisation d'une semaine de sensibilisation du grand public, des professionnels de santé et du secteur social.

D'après la Haute Autorité de Santé (HAS), la prévalence de la dénutrition concerne¹ :

4 à 10 %

des personnes âgées vivant à domicile

50 %

des personnes âgées hospitalisées

15 à 38 %

des résidents en Etablissements d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes (EHPAD)

40 %

des malades d'Alzheimer

La semaine de la dénutrition

Découvrez des territoires qui se mobilisent en Bourgogne-Franche-Comté

Page 8



1. Haute Autorité de Santé (2007). Stratégie de prise en charge de la dénutrition protéino-énergétique chez la personne âgée. Recommandations. https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/denuitration_personne_agee_2007_-_recommandations.pdf

Pourquoi entrer en lice contre la dénutrition ?

QU'EST-CE QUE LA DÉNUTRITION ?

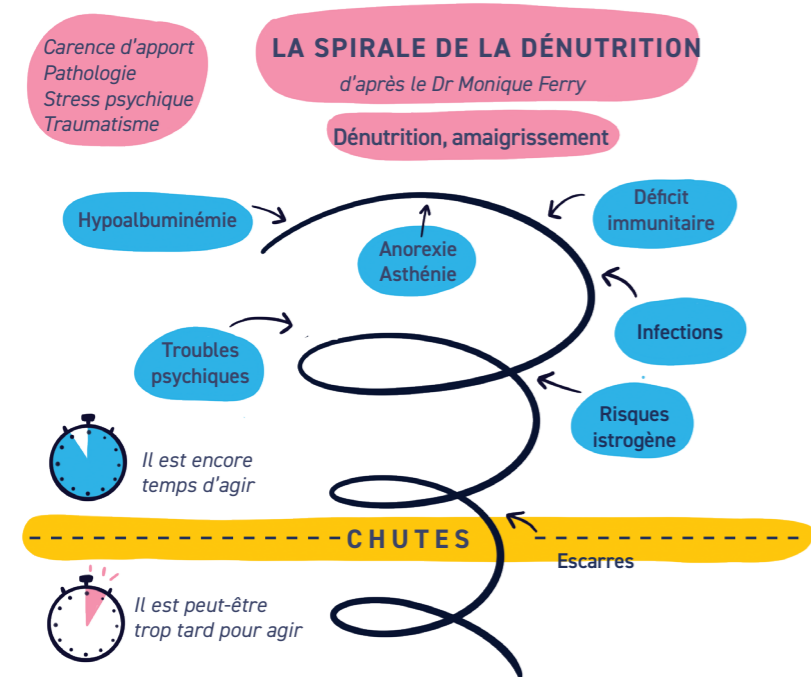
La dénutrition fait l'objet de plusieurs définitions. Elle représente l'état d'un organisme en déséquilibre nutritionnel², caractérisé par un bilan énergétique et/ou protéique négatif.

La dénutrition peut être liée à :

- un déficit d'apports isolé
- une augmentation des dépenses ou des pertes énergétiques et/ou protéiques
- l'association d'un déficit d'apports à une augmentation des dépenses ou des pertes énergétiques et/ou protéiques



QUELLES SONT SES CONSÉQUENCES ?



L'impact de la dénutrition sur le recours aux soins est important³. En effet, les patients dénutris :

- consultent en moyenne 2 fois plus souvent leur médecin généraliste
- sont 3 fois plus souvent hospitalisés
- restent 3 jours de plus hospitalisés et développent davantage de comorbidités
- occasionnent des surcoûts sanitaires estimés à plus de 170 milliards d'€ en Europe, en 2012⁴, soit davantage que l'obésité

Ainsi, prévenir la dénutrition permet de limiter les chutes, les fractures, les infections, les escarres, la fatigabilité, ainsi que le risque de décompensation de certaines affections chroniques et d'hospitalisation, tout en renforçant l'indépendance des personnes.

QUI EST CONCERNÉ ?

Si la dénutrition concerne tous les âges, elle touche plus particulièrement les personnes fragiles : personnes soit âgées en perte d'indépendance ou d'autonomie, soit atteintes d'affections aiguës (infections, insuffisance cardiaque ou respiratoire), soit souffrant de maladies chroniques (cancers, maladies inflammatoires chroniques intestinales, maladie d'Alzheimer ou autres maladies neuro-évolutives, dépression, VIH-SIDA, ...), soit confrontées à une carence d'apports non liée à une pathologie (paupérisation ou mauvaise utilisation des ressources financières, ...). Les enfants sont également exposés à la dénutrition en cas de pathologies telles que la mucoviscidose.

La dénutrition accroît le risque de chutes; 5 profils de « chuteurs » sont identifiés parmi les personnes âgées de plus de 65 ans⁵:

<p>PROFIL 1 Principalement des hommes, jeunes séniors, indépendants, chutant de grande hauteur dans des pièces annexes de la maison voire les parties extérieures, en ayant pris des risques</p>	<p>PROFIL 2 Séniors relativement jeunes, ayant un haut niveau d'étude, avec certains problèmes de santé, vivant dans une maison pas toujours adaptée à leur état de santé, chutant dans les escaliers</p>	<p>PROFIL 3 Des personnes indépendantes, se percevant en bonne santé et chutant lors d'une perte d'équilibre ou de leur hauteur</p>	<p>PROFIL 4 Principalement des femmes, âgées, se percevant en mauvaise santé, dépendantes pour réaliser les actes de la vie quotidienne, chutant lors d'activités à faible intensité</p>	<p>PROFIL 5 Des personnes très âgées, limitées dans les activités de la vie quotidienne, ayant un déficit visuel, dont les informations déclarées sont souvent manquantes</p>
---	--	--	---	--

LA CHUTE : UNE PROBLÉMATIQUE ÉTROITEMENT LIÉE À LA DÉNUTRITION, MAIS PAS UNIQUEMENT

La chute est une conséquence majeure de la dénutrition et peut en être une cause indirecte. La population âgée de Bourgogne-Franche-Comté (BFC) est également concernée par la problématique de la chute.

Le plan antichute des personnes âgées décrété au niveau national est également déployé en BFC. Son objectif est de réduire de 20% le nombre de chutes mortelles ou entraînant une hospitalisation des personnes d'âge supérieur à 65 ans. À l'échelle de la BFC, cela correspond à diminuer de 1830 les séjours hospitaliers pour chute et de 113 les décès dus à des chutes d'ici décembre 2024.



2. Pitard Alexandre, Raynaud-Simon Agathe, Delarue Jacques, et al. Diagnostic de la dénutrition chez la personne de 70 ans et plus : argumentaire. Saint-Denis La Plaine: Haute autorité de santé (HAS), Fédération française de nutrition (FFN), 2021, 193 p. https://www.has-sante.fr/jcms/p_3165944/fr/diagnostic-de-la-denu-trition-chez-la-personne-de-70-ans-et-plus 3. Elia M. Nutrition and health economics. Nutrition 2006;22:576-8. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2006.01.005> 4. Medical Nutrition International Industry.2012. Les coûts liés à la malnutrition en Europe dépassent ceux liés à l'obésité.

5. Torres M, Pedrono G, Lasbeur L, Carcaillon-Bentata L, Rigou A, Beltzer N. Chutes des personnes âgées à domicile: caractéristiques des chuteurs et des circonstances de la chute. Volet « Hospitalisation » de l'enquête ChuPADom, 2018. Saint-Maurice: Santé publique France, 2020. 138 p. <https://cutt.ly/AvwpPiYq>

LA DÉNUTRITION EN BFC

En 2020,

les individus âgés de plus de 65 ans représentaient près d'un quart (23,7%) des 2 784 900 habitants de la BFC, soit 660 000 personnes.

À partir des données nationales, on estime que la dénutrition concernerait dans notre région :

66 000

personnes âgées vivant à domicile

23 000

personnes âgées vivant en EHPAD⁶.

Près d'1 habitant sur 4 de plus de 65 ans en région présente donc potentiellement un risque d'être dénutri.

La pyramide des âges⁷ laisse prévoir une augmentation importante du nombre de personnes âgées de plus de 75 ans en France dans les années futures avec les estimations ci-après :

2017	2030	2070
9,8 M de personnes d'âge > 75 ans	12,2 M + 24,5%	17,9 M + 83%

En région, la lutte contre la dénutrition est au croisement de plusieurs mesures et dispositifs, notamment via la déclinaison régionale du PNNS et de la Stratégie Régionale Sport Santé :

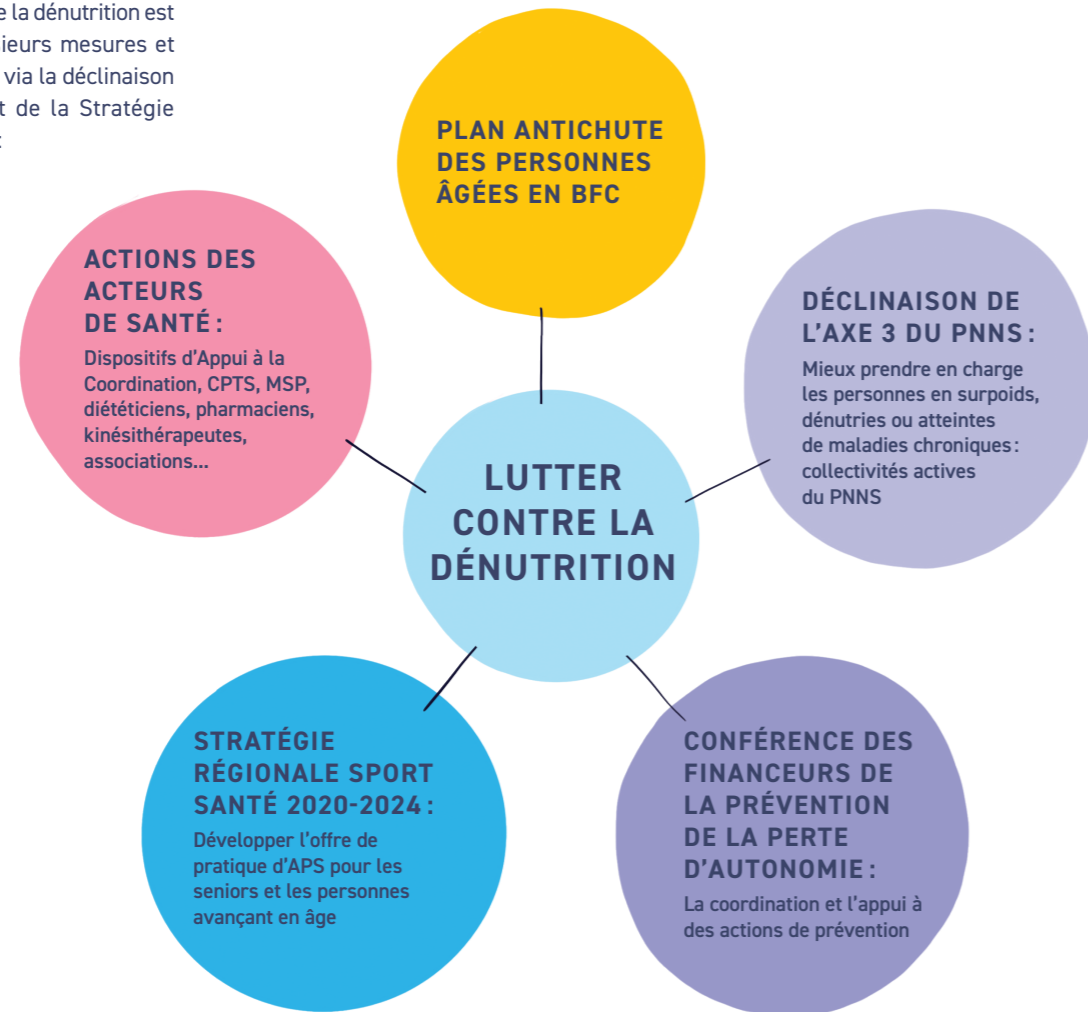




Figure 2 : Dispositifs en faveur de la lutte contre la dénutrition en Bourgogne-Franche-Comté

Comment agir? Des actions qui prennent en masse!

Les collectivités peuvent agir à différents niveaux pour prévenir l'apparition de la dénutrition, que ce soit sur la promotion d'une alimentation adaptée, du plaisir à manger et de la convivialité des repas, la pratique de l'activité physique, la lutte contre la sédentarité ou encore le maintien d'une bonne hygiène bucco-dentaire.

Plusieurs déclinaisons opérationnelles peuvent être envisagées en lien avec les domaines d'actions des villes actives du PNNS: information-communication, éducation pour la santé, formation et aménagement du territoire (voir Tableau).

DOMAINES D'ACTIONS DES VILLES ACTIVES PNNS	EXEMPLES D'ACTIONS POUR LUTTER CONTRE LA DÉNUTRITION
 Formation communication	<p>Sensibilisation de l'ensemble de la population et des professionnels, en mettant l'accent sur les populations les plus à risque de dénutrition ou les personnes susceptibles de les accompagner (aidants familiaux ou professionnels, soignants, ...):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Connaître les signes d'alerte de dénutrition. • Savoir repérer les situations à risque. • Et prévenir la dénutrition.
 Formation	<ul style="list-style-type: none"> • Formation des agents de restauration et des aides à domicile pour mieux s'adapter aux besoins et habitudes des convives âgés. • Formation des professionnels et bénévoles des Centres Communaux d'Action Sociale qui interviennent à domicile, ainsi que des jeunes volontaires en service civique.
 Éducation pour la santé	<ul style="list-style-type: none"> • Mise en place d'Ateliers Bons Jours auprès des habitants (voir page 9). • Instauration d'ateliers cuisine avec les centres sociaux.
 Aménagement du territoire	<ul style="list-style-type: none"> • Installation de bancs afin de favoriser et faciliter les promenades des seniors en ayant la possibilité de faire des pauses. • Amélioration de l'offre alimentaire en restauration collective : matières premières de qualité (meilleure valeur nutritionnelle et augmentation de l'appétence des plats); aliments locaux et de saison. • Organisation de restaurants intergénérationnels avec les Établissements d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes.

Miser sur le repérage des signes de dénutrition et inciter le grand public à en parler avec : le médecin traitant, le pharmacien, le diététicien ou l'infirmier à domicile.

-  **Vêtements, bijoux, ceinture, dentiers trop grands**
-  **Perte d'appétit**
-  **Réfrigérateur vide**
-  **Perte de poids**
-  **Personne affaiblie qui a du mal à faire les courses ou à cuisiner**



6. INSEE, 2022. Près de 90000 personnes vivent dans une structure collective. Insee Analyses Bourgogne-Franche-Comté. N°100. <https://www.insee.fr/fr/statistiques/6461435> 7. INSEE, 2023. Pyramide des âges. Données annuelles 2023. <https://www.insee.fr/fr/statistiques/2381472>

Un plan d'actions intégrant alimentation et activité physique

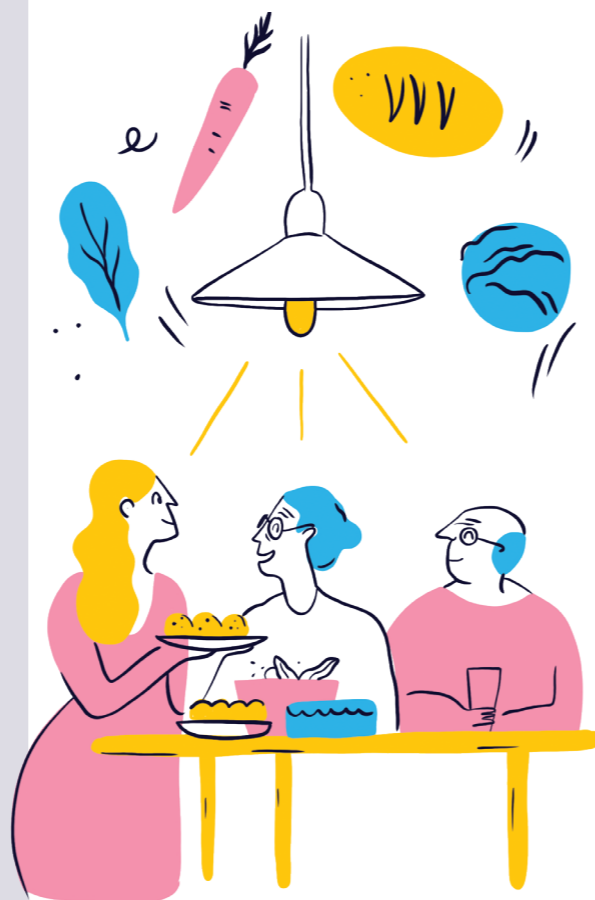
Manger sans bouger n'empêche pas le muscle de fondre. Il est donc essentiel de promouvoir la pratique de l'activité physique. Voici un exemple de plan d'actions PNNS :

ZOOM SUR LE PLAN D' ACTIONS PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ (PNNS) DU PÔLE D'ÉQUILIBRE TERRITORIAL ET RURAL (PETR) VAL DE SAÔNE VINGEANNE (CÔTE-D'OR)

Le PETR est signataire de la charte PNNS. Il déploie plusieurs actions pour prévenir la dénutrition, parmi lesquelles :

- Des **ateliers cuisine** pluriannuels sont organisés à destination des seniors. Une évaluation des ateliers avant/après est réalisée sur 4 ou 10 séances, pour questionner les habitudes alimentaires. L'objectif est d'encourager le rééquilibrage alimentaire. Les légumineuses sont remises à l'honneur. Les participants repartent avec des recettes, pouvant être reproduites à la maison. L'aspect social du repas est important : les participants mangent ensemble.
- Un projet phare est en cours de préparation : **Olympiades 2024, seniors en mouvement!** Il rassemble des

maisons de retraite, des résidences autonomes, la plateforme de répit et les communes du territoire. L'appui de la Fédération d'Actions de Prévention pour l'Autonomie (FAPA seniors 21) permettra un relais de communication dans le cadre de la semaine bleue. Des ateliers collectifs de préparation aux épreuves ont lieu en institution et sont ouverts aux habitants des communes (via les mairies, associations du 3^e âge, référents de l'aide personnalisée à domicile, services d'aide à domicile). Vingt semaines de préparation avec les personnes sont requises, accompagnées par des enseignants en Activité Physique Adaptée (APA) pour sélectionner des épreuves adaptées à toute mobilité. Les olympiades se dérouleront en avril à Auxonne.



L'Activité Physique Adaptée (APA) augmente l'appétit et les apports nutritionnels. En outre, elle est bénéfique pour la santé et favorise l'indépendance par le biais de :



La réduction du risque de chute



L'Amélioration de l'équilibre, la coordination des mouvements et la souplesse articulaire



La lutte contre la sarcopénie



La réduction de la sensation de fatigue



L'amélioration de la qualité de vie des personnes

Vingt-cinq structures (collectivités territoriales, centres hospitaliers, associations sportives, établissements publics, structures privées, ...) sont labellisées Maisons Sport-Santé dans la région avec l'objectif de donner à tout public l'opportunité de :

- Pratiquer une activité physique et sportive à visée sanitaire
- Réduire les comportements sédentaires

La liste des structures labellisées dans la région :

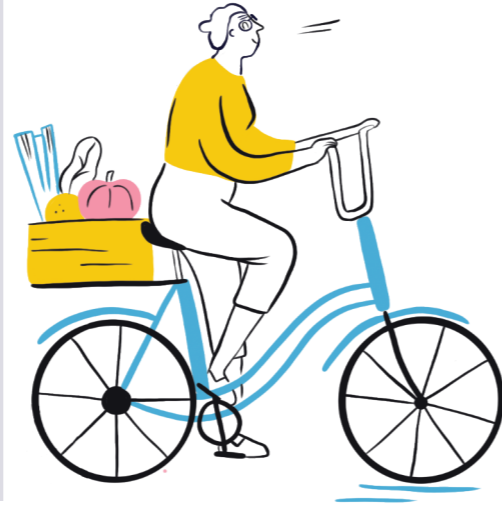
21	MSS 21 - CROS BFC 19 rue Pierre de Coubertin - 21000 Dijon 03 81 48 36 42 https://epass-bfc.fr/	71	CCAS de Mâcon 6 Place Carnot - 71000 Mâcon 03 85 39 71 05 sport-sante@ville-macon.fr
21	MSS Chenôve 15 rue de Marsannay - 21300 Chenôve 03 80 51 55 50 secretariatsport@ville-chenove.fr	71	MSS Marcigny (Brionnais découverte) Esplanade Quentin Ormezzano - 71110 Marcigny www.brionnais-decouvertes.com
21	MSS Is-sur-Tille 20 place du Général Leclerc - 21120 Is-sur-Tille www.is-sur-tille.fr	71	MSS Sprinter club Autunois (Associatif) 4, rue Max Poulleau, St Pantélon - 71400 Autun https://www.sprinterclubautunois.fr
21	MSS CD EPGV 14F, rue Pierre de Coubertin - 21000 Dijon 03 80 67 24 23	71	MSS le CAP (SARL) 36, avenue Condorcet - 71880 Chatenoy le royal www.lecap71.fr
25	MSS 25 - CROS BFC 3 avenue des Montboucons - 25000 Besançon 03 81 48 36 52 https://epass-bfc.fr/	71	MSS le Grand Chalons (EPCI) Espace santé Prévention - 71106 Chalons-sur-Saône https://www.facebook.com/SanteHandicapGrandChalons/
25	MSS COPS 25 56 chemin des Montarmots - 25000 Besançon 03 81 88 21 55 besancon.fitness@gmail.com	74	MSS Vesoul - Maison des Associations 53 rue Jean Jaurès - 70000 Vesoul 03 81 48 36 52 https://epass-bfc.fr/
25	Cap APA Santé 1 esplanade Pr François Barale 25000 Besançon - 06 45 70 96 61 https://www.dondusouffle-asso.org/activite-physique-adaptee/	74	MSS com com Pays de Lure (PEP'SS) rue des Berniers - 70200 Lure https://www.pays-de-lure.fr/
25	MSS Santély (Associatif) 2, rue Pierre&Marie Curie - 25200 Montbeliard	58	MSS 58 (Résédia) 14 rue Georges Dufaud - 58000 Nevers 03 86 36 59 74 contact@resedia.fr
39	MSS Grand Dole (C.D Aviron) 65 rue de Crissey - 39100 Dole 06 88 31 38 11 contact@avironclubdolois.fr	58	MSS 58 (CDOS) 6, impasse de la Boullerie - 58000 Nevers 03 86 61 35 00 cdos-58@cdos-58.fr
39	MSS Poligny (Association sport et forme) 32 rue de la miséricorde - 39800 Poligny 06 31 62 84 93 asfjura@gmail.com	58	MSS Decize (club vert Decize) EURL 1 avenue Jean Moulin - 58300 Decize www.clubvert.fr/decize/
39	MSS Charnod 16 route de Villetant - 39240 Charnod	89	MSS de l'Yonne (CDOS 89) 10 avenue du 4 ^e ème régiment d'infanterie BP11 - 89000 Auxerre Cedex - 03 86 52 12 44 www.cdos89.fr
39	MSS Lons le saunier Comité Départemental E.P.G.V 86 cours Sully - 39000 LONS Le Saunier https://epgv39.fr/	90	MSS Site Bartholdi (CDOS 90) 10 rue de Londres - 90000 Belfort 09 52 56 40 66 territoiredebelfort@franceolympique.com https://territoiredebelfort.franceolympique.com/cat.php?id=416
39	MSS (Association sport et forme) site de St Lupicin 32 rue de la miséricorde - 39800 Poligny 06 31 62 84 93 https://www.asf.fit/		

ZOOM SUR « MES COURSES À VÉLO » : ATELIERS REMISE EN SELLE À MORTEAU (DOUBS)

Cette action financée par la Direction régionale de l'Environnement de l'Aménagement et du Logement (DREAL) a mobilisé une quinzaine de personnes autour de deux ateliers : le premier à destination des seniors et le second auprès du grand public. L'objectif étant de découvrir ou redécouvrir l'activité physique à vélo et favoriser la prise de confiance en sa pratique.

L'atelier était organisé en deux temps :

- une partie théorique « **vélo dans la ville** » avec explication de la signalétique, du code de la route, des règles de sécurité et des différents systèmes de portages.
- un second temps pratique qui a permis de réaliser **un circuit sur une partie de la ville pour appréhender le vélo**, avec une mise en confiance. Les volontaires pouvaient poursuivre l'atelier vélo dans la ville sur les pistes cyclables aménagées.



La Semaine Nationale de la Dénutrition

Il s'agit d'une **semaine de sensibilisation à la dénutrition** organisée par le Collectif de lutte contre la dénutrition, depuis 2020. Sur son site internet, le Collectif met à disposition des kits de communication et propose plusieurs webinaires dédiés aux acteurs inscrits dans la démarche. Chaque acteur peut également faire labéliser ses actions et ainsi les valoriser en s'inscrivant en amont sur le site de la Semaine nationale de la dénutrition (voir ci-contre).

Pour en savoir + sur les actions régionales 2022, le dossier de presse est disponible ici :

<https://www.bourgogne-franche-comte.ars.sante.fr/semaine-de-la-denuitration-en-bourgogne-franche-comte>

À l'occasion de la Semaine Nationale de la Dénutrition 2022, le service santé et handicap du Grand Chalon a créé un livret de recettes et astuces dans l'objectif d'aider les seniors à maintenir une alimentation suffisante. Il est disponible en ligne :

<https://www.calameo.com/read/001040215b3ddcc8a6084>

ZOOM SUR LE CONTRAT LOCAL DE SANTÉ (CLS) DU PAYS HORLOGER PAYS DU HAUT DOUBS, PARTENAIRE DE CETTE #SEMAINEDÉNUTRITION

En 2022, dans le cadre du Contrat Local de Santé (CLS), des actions ont été menées conjointement entre la Communauté Professionnelle Territoriale de Santé (CPTS) du Pays Horloger, le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de Morteau, le réseau Aide à Domicile en Milieu Rural (ADMR), l'association Seniors et compagnie, le service d'aide à domicile Azaé et la Résidence le Bois Joli à Bonnétable.

Le catalogue de ces actions comportait :

- Questionnaire de recueil d'information sur la nutrition des personnes âgées à domicile, élaboré par les professionnels de santé de l'aide à domicile, afin de faire un point avec les personnes âgées sur leur alimentation et leur pratique d'activité physique au quotidien.

- Petit déjeuner prévention, à destination des personnes âgées de plus de 65 ans vivant seules à domicile. D'une durée d'une heure trente, sur inscription, la séance a permis aux participants de parler de l'alimentation en général, puis de bénéficier d'une séance d'activité physique adaptée. Les activités proposées étaient uniquement faites sur une chaise et chaque participant a reçu une fiche afin de reproduire les exercices à la maison. La séance s'est terminée par un moment de convivialité autour d'un plateau de fruits et de pain d'épices.
- Sensibilisation au lieu de formation des professionnels de santé et intervenants à domicile sur le dépistage de la dénutrition et les conseils pour agir dès l'apparition des premiers symptômes. Cette sensibilisation au lieu de formation

a eu lieu le 21 novembre en soirée, à distance, animée par une diététicienne.

Pour l'édition 2023 de la semaine nationale, les actions envisagées sont les suivantes :

- Soirée animée par une diététicienne et la CPTS du Pays Horloger sur la prévention des signes de la dénutrition, les actions à mettre en place et une dégustation de compléments nutritionnels oraux.
- Ateliers de sensibilisation au Manger mains, mis en place par le lycée des Fontenelles (filiale soins et services à la personne), au sein de l'EHPAD de Maîche et de l'EHPAD de Bonnétable.
- Nutritimes (ateliers d'échanges de pratique) avec l'Ireps à destination des professionnels des services à domicile pendant la semaine de la dénutrition.

Actions développées en Bourgogne Franche-Comté

LA NUTRITION, ALLIÉE DU BIEN-VIEILLIR

Avec l'avancée dans l'âge, il est important d'être sensibilisé aux modifications physiques et physiologiques afin d'adapter ses habitudes de vie et vivre sa retraite dans les meilleures conditions de santé. Aussi, le Groupement d'Intérêt Économique « Ingénierie Maintien à domicile des Personnes Agées » (Gie IMPA), composé des caisses de retraite régionales de BFC, la Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail (Carsat) et la Mutualité Sociale Agricole (MSA), en partenariat avec la Mutualité Française BFC, a créé le programme des **Ateliers Bons Jours**. Ce dernier propose 11 thématiques autour du bien-vieillir, dont la nutrition, qui est un enjeu majeur dans la prévention de la perte d'autonomie des seniors.

Comment se passe l'atelier « la nutrition, où en êtes-vous » ?

Un professionnel de la nutrition anime 9 séances afin de transmettre, de façon ludique, les recommandations nutritionnelles du PNNS. Ainsi, cet atelier permet aux retraités de mettre en place un comportement adapté à leurs besoins.

L'atelier se veut participatif. Les retraités sont encouragés à échanger librement autour de leurs habitudes de consommation et des idées reçues sur les aliments. Lors d'une séance, un enseignant en activité physique adaptée intervient pour mettre en lumière l'importance de l'activité physique pour préserver son capital santé. Cet animateur prodigue des conseils concrets et adaptés à chacun des participants.

PASS ALIMENTATION : ACCOMPAGNER LES EHPAD POUR PRÉVENIR ET LIMITER LA DÉNUTRITION

Créé par la Mutualité Française BFC, le Pass Alimentation est proposé aux professionnels et aux résidents d'Ehpad. L'objectif est d'accompagner les établissements à développer un environnement favorable afin de prévenir et limiter la dénutrition en :

- **stimulant l'appétit des résidents** via une approche sensorielle autour des cinq sens tout en mettant l'accent sur l'importance du plaisir
- **guidant l'équipe pluridisciplinaire** pour comprendre l'importance du rôle individuel dans la mise en œuvre d'actions concrètes

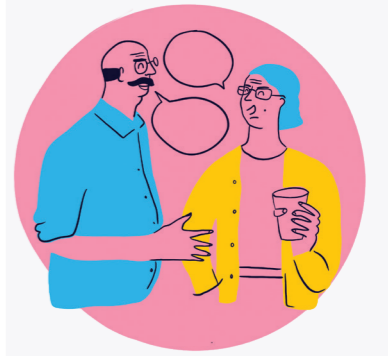
Le dispositif permet de mettre en évidence les leviers et les freins à une bonne prise en charge de la dénutrition au sein des Ehpad. Grâce à une analyse de l'environnement initial et à des groupes de travail dédiés, un plan d'action est réfléchi en fonction des spécificités de chaque établissement.

Au terme du dispositif, les pratiques professionnelles en lien avec l'alimentation ont évolué dans tous les établissements (100%) : au niveau du service hôtellerie et/ou restauration, par la mise en place d'animations, et une meilleure communication entre les équipes.

Ce dispositif fait partie du programme Omegah*, piloté par le Pôle de Gérontologie et d'Innovation BFC et financé par l'Agence Régionale de Santé. Ce programme est le fruit d'un partenariat entre la MSA Bourgogne-Franche-Comté, la Carsat BFC, la Mutualité Française BFC, la Mutualité Sociale Agricole Services et l'association Réseau Démence Alzheimer (Reseda).

* Objectif Mieux Être Grand Âge Hébergement

Deux retraités témoignent !



Bernard : « il est intéressant d'approfondir la notion de plaisir en lien avec une alimentation équilibrée »

Monique : « les épices comme alternative au sel est une idée à laquelle je n'avais pas pensé »

Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site www.ateliersbonsjours.fr.

Les chiffres du Pass alimentation

85%

des professionnels se sentent désormais plus compétents sur la thématique

94%

s'estiment capables de mettre en pratique les acquis de la formation

88%

des professionnels identifient mieux les facteurs de risques liés à la dénutrition



FORTIPHY – UN PROJET DE RECHERCHE ASSOCIANT INRAE ET LE CHU DE DIJON

L'âge peut s'accompagner d'une baisse d'appétit et des quantités consommées, ce qui peut conduire la personne âgée à se dénutrir. Afin de prévenir la dénutrition au sein de cette population, il est essentiel de développer une offre alimentaire permettant aux personnes âgées en perte d'appétit de couvrir leurs besoins nutritionnels tout en maintenant le plaisir à manger.

L'objectif du projet FORTIPHY est de développer des recettes pour permettre aux personnes âgées d'enrichir leur repas, c'est-à-dire d'augmenter leurs apports en calories et en protéines sans augmenter la taille des portions, et d'évaluer la valeur ajoutée d'une activité physique à l'enrichissement des repas. Pour cela, le projet associe des compétences en nutrition, en sciences de l'aliment, en évaluation sensorielle et en comportement alimentaire. Le projet FORTIPHY s'inscrit dans une démarche de science et recherche participative : les personnes âgées et leurs aidants participent à des séances de co-création et testent les recettes à leur domicile, afin de garantir la faisabilité et l'acceptabilité des recettes développées.

Le projet FORTIPHY associe des chercheurs français (INRAE, CHU Dijon Bourgogne), anglais (Royaume-Uni), norvégiens (NOFIMA) et belges (Vrije Universiteit Brussel). En France, ce projet est financé par l'Agence Nationale de Recherche.

Pour en savoir +

<https://www2.dijon.inrae.fr/senior-et-sens/index.php>



PARCOURS D'ACCOMPAGNEMENT SPORTIF POUR LA SANTÉ (PASS)

L'activité physique est un déterminant majeur de l'état de santé, de la condition physique et du maintien de l'indépendance avec l'avancée en âge et chez les personnes souffrant de certaines pathologies chroniques. Elle est reconnue comme une thérapie non médicamenteuse à part entière et intervient dans la prévention primaire, secondaire et tertiaire de nombreuses maladies chroniques.

Réseau Sport Santé de Bourgogne-Franche-Comté

Il coordonne et déploie l'activité physique sur prescription médicale sur l'ensemble de la région, avec une prise en charge à domicile pour les personnes en perte d'autonomie. Son objectif est de promouvoir la santé par l'activité physique auprès des publics éloignés de la pratique. Son rôle : impulser, coordonner et conduire en région une organisation territoriale du sport-santé.

3 avenue des Montboucons, 25000 Besançon
03 81 48 36 52 <https://espas-bfc.fr/>

Depuis plusieurs années, le médecin peut prescrire une activité physique adaptée (APA) à ses patients. Cette prescription d'APA concerne toutes les personnes porteuses de maladies chroniques (reconnues ou non en Affection de longue durée (ALD)). Depuis 2022, le sport sur ordonnance a été étendu aux publics qui présente

des facteurs de risque (ex. obésité) ou en perte d'autonomie.

Depuis 2011, le réseau sport-santé organise le déploiement de la prescription de l'APA. D'abord en Franche-Comté, puis en BFC depuis 2016, à travers le parcours d'accompagnement sportif pour la santé (PASS).

Environ 500 créneaux sport-santé sont proposés par des associations sportives, des collectivités territoriales ou des cabinets de kinésithérapie, sur l'ensemble du territoire régional. En 2022, plus de 2 700 patients ont bénéficié de cet accompagnement sport-santé, leur permettant de pratiquer une activité de loisir, à proximité de chez eux, encadrée par un professionnel du sport-santé et à moindre coût. Depuis mars 2023, le PASS à domicile a été initié pour les personnes en perte d'indépendance afin de réduire leur risque de chute.

En 2023, le PASS se décline à domicile. Il s'adresse aux personnes en perte d'autonomie (GIR 4, 5,6) à risque de chute ne pouvant pas rejoindre un créneau PASS en collectif. La personne bénéficie d'un cycle de séances d'APA individualisées à son domicile. Le PASS à domicile s'inscrit dans le plan antichute de Bourgogne-Franche-Comté.

Retrouvez plus d'informations sur la plateforme

« EsPASS » <https://espas-bfc.fr/> notamment le cahier des charges pour rejoindre le PASS et ouvrir des créneaux sport-santé dans votre territoire.

Pour connaître les créneaux sport-santé proposés :

<https://espas-bfc.fr/ou-pratiquer>

Ressources sur la thématique

OUTILS & LECTURES

Bibliographie

Promotion Santé BFC a réalisé une bibliographie sélective présentant des références sur la thématique de la dénutrition dans une optique de prévention et promotion de la santé. Elle est structurée en 3 chapitres :

- Des définitions sourcées de concepts importants dans la problématique : dénutrition, déterminants de la santé, prévention, promotion de la santé, santé
- Une partie axée sur les diverses recommandations émanant de l'environnement institutionnel de la thématique
- Enfin une section intitulée « À l'action ! », qui regroupe des exemples d'actions, des outils d'information et d'intervention, des applications numériques, et des sites ressources.

<https://cutt.ly/6wKZrPFK>

Exposition « Prévenir la dénutrition »

Cette exposition traite de la dénutrition des personnes âgées. Elle a été co-construite dans le cadre du projet « Cuisine du terroir » (Conférence des financeurs et CPAM de la Nièvre) au cours d'ateliers de sensibilisation pour les seniors. Elle propose des informations sur la dénutrition, des clés sur son repérage et des données sur les besoins nutritionnels des plus de 60 ans. Puis des recettes de plats nivernais sont présentés, avec des astuces d'enrichissement. Les derniers panneaux sont consacrés au manger mains et aux repères sur l'activité physique des seniors.

<https://cutt.ly/vwKZtPLK>

Plan antichute de BFC

En Bourgogne-Franche-Comté comme sur les autres territoires régionaux, la prévention des chutes et des récurrences de chutes des personnes âgées mobilise de nombreux acteurs. Le Plan antichute se décline en cinq axes et un axe transversal.

<https://www.bourgogne-franche-comte.ars.sante.fr/media/103794/download?inline>

Grand âge et petit appétit

Van Wylmelbeke Virginie, Sulmont-Rossé Claire

Dijon : CHU, INRAE, 2020, 23 p.

Ce guide apporte des informations et des conseils pratiques pour repérer la perte d'appétit chez la personne âgée et l'aider à couvrir ses besoins nutritionnels. Il propose des astuces et des recettes culinaires appuyées par des histoires de vie concrètes.

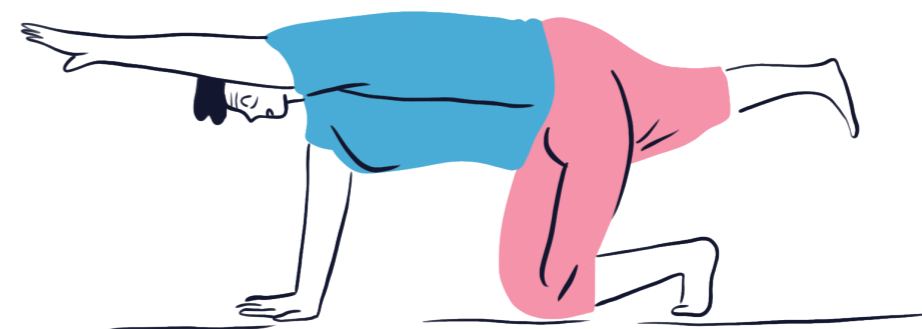
<https://www2.dijon.inrae.fr/senior-et-sens/guide.php>

Manger mains : guide pratique pour une mise en œuvre à domicile

Dijon : Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie, Ireps Bourgogne-Franche-Comté ; Decize : Centre hospitalier de Nevers : Caisse Primaire d'Assurance Maladie de la Nièvre, 2021, 24 p.

Ce guide, à destination des aidants familiaux et des professionnels intervenant à domicile, apporte un éclairage sur le manger mains et propose des recettes simples sous forme de bouchées.

<https://cutt.ly/cwKfXOPU>



Notre collection:

1. Promotion de la santé et nutrition : le kit anti couacs pour les pros (2020)
2. 6 clés pour booster la santé de votre entreprise (2020)
3. Territoires Nutrition (numéros 1 à 3)

Ces guides proposent des repères théoriques, présentent des exemples d'actions et des outils pour aider les élus, les professionnels et entreprises à développer des actions favorables à la santé en matière de nutrition.



Retrouvez le premier épisode du podcast du PNNS en Bourgogne-Franche-Comté, consacré au thème de la dénutrition, disponible sur :

<https://www.bacfm.fr/ajax/podcast-4312.html>



Ont participé à la rédaction de ce numéro:

Maurine Masrouby, Adeline Cagne, Miguel Joseph-Auguste, Marion Saucet, Marion Defaut (Promotion Santé BFC) et le Dr Isabelle Rouyer (ARS).

Merci aux partenaires de leurs contribution et relecture:

Pr. Patrick Manckoundia (CHU Dijon Bourgogne), Martine Martin-Fournet (Pays Val de Saône Vingeanne), Gabriëlle Mine (Carsat BFC), Sophie Girardet (Pôle de Gérontologie et d'Innovation BFC), Marie-Lise Thiollot (réseau sport santé BFC), Claire Fléchon (Mutualité française BFC), Claire Sulmont Rossé (Centre des sciences du goût et de l'alimentation, Inrae), Sigolène Murat (Grand Chalons) et Marie Nezet (Doubs Hortoger).

Mise en page et illustrations:

Annelise Bournand, www.annelise.fr

Impression : janvier 2024