



Cuisine du terroir

UN OUTIL POUR PROMOUVOIR
LA NUTRITION DES AÎNÉS

Exposition : Prévenir la dénutrition

Cette exposition a été construite avec des seniors Nivernais et des professionnels du département.

Au cours de cette exposition vous trouverez les ingrédients pour repérer les signes de la dénutrition et accompagner au mieux votre entourage. Cette exposition a été réalisée avec le **soutien financier de la Conférence des financeurs de la Nièvre et de la Caisse primaire d'assurance maladie de la Nièvre.**

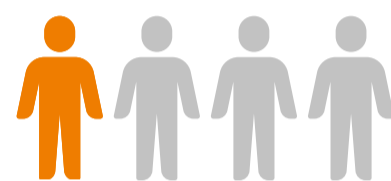


La dénutrition: c'est quoi ? ⁽¹⁾

La dénutrition est une maladie silencieuse. On est dénutri quand on ne mange pas assez pour couvrir les besoins du corps.

Cela entraîne une perte de poids, de muscle et de force, à l'origine de complications.

*On peut être en surpoids tout en étant **dénutri** !*



La dénutrition touche 1 personne sur 4
*chez les + de 70 ans
qui vivent seuls*

Qui est **concerné** ?

La dénutrition concerne tous les âges mais touche plus particulièrement les personnes fragiles (personnes âgées, souffrant de maladies chroniques...).

Éviter la dénutrition favorise l'autonomie. Cela permet de limiter les chutes, les fractures et le risque d'hospitalisation.

Retrouvez les informations sur la dénutrition sur :
www.luttecontreladenutrition.fr

(1) La Semaine nationale de la dénutrition. Le Collectif de lutte contre la dénutrition. En ligne : <https://www.luttecontreladenutrition.fr/>

Comment repérer la dénutrition?

Passé un certain âge, il n'est plus nécessaire de surveiller son poids ?

FAUX

Il est important de surveiller son poids régulièrement. Une perte de poids rapide chez une personne âgée peut être un signal d'alerte. L'outil PARAD⁽²⁾ permet de se poser les questions essentielles :



Poids • Appétit • Repas • Alimentation

Un outil simple, précoce et universel, pour sensibiliser sur le risque de

DÉNUTRITION

en 4 questions

P OIDS

Avez-vous perdu du poids ces derniers mois ?

- Oui, plus de 5 kg = ●
- Oui, plus de 3 kg = ■
- Je ne sais pas = ▲
- Non = ★

A PPÉTIT

Mon appétit est :

- Très faible = ●
- Faible = ■
- Bon = ▲
- Très bon = ★

R EPAS

Je prends :

- 1 repas par jour = ●
- 2 repas par jour = ■
- 3 repas par jour = ▲
- 3 repas par jour + 1 collation = ★

A LIMENTATION

Difficultés pour manger :

- Il m'arrive souvent d'avaler de travers ou de tousser pendant les repas = ●
- Je ne mange que des aliments mous = ■
- Je mange de tout ou presque mais j'ai des difficultés à mâcher les aliments durs (ex. : steak ou fruits crus) = ▲
- Je mange de tout sans difficulté = ★



CUMULEZ LES SYMBOLES CORRESPONDANT À CHAQUE RÉPONSE

Vous avez obtenu un ou plusieurs ● ou ■

Prenez rendez-vous avec votre médecin et faites-lui part de vos difficultés à manger, de votre perte d'appétit ou de poids. Il peut vous proposer un bilan médical, une consultation avec un.e diététicien.ne, ou un enrichissement de l'alimentation pour vous aider à limiter votre perte de poids ou à reprendre du poids. N'oubliez pas de faire un peu d'activité physique chaque jour, selon vos possibilités.

Vous avez obtenu une majorité de ▲

Gardez l'habitude de prendre trois repas complets par jour et prenez une collation dans la journée si cela vous fait plaisir. Entretenez vos muscles avec une activité physique régulière. Consultez un dentiste régulièrement : une bouche saine est importante pour l'alimentation. Pesez-vous tous les mois et, en cas de perte de poids ≥ 3 kg, informez votre médecin.

Vous n'avez obtenu que des ★

C'est très rassurant ! Continuez à vous alimenter régulièrement et avec plaisir. Pratiquez une activité physique, ce qui vous plaît et selon vos possibilités. Pesez-vous une fois par mois. L'objectif est de garder un poids stable. Si vous perdez 3 kg ou davantage, signalez-le à votre médecin.

Signaux d'alertes

- Vêtements, bijoux, ceinture, dentier trop grands.
- La perte d'appétit : La prise de moins de 3 repas/jour
- Réfrigérateur vide ou rempli d'aliments périmés
- Une perte de poids récente de 3kg
- Présence de troubles cognitifs
- Personne qui n'a plus la force de faire les courses ou de cuisiner

À qui s'adresser en cas de doute ?

- Le médecin traitant
- Le pharmacien
- L'infirmier qui intervient à domicile
- Le diététicien

(2) RAYNAUD-SIMON Agathe. PARAD : Un outil simple, précoce et universel, pour prévenir le risque de dénutrition. PARAD, S.d. En ligne : parad-denutrition.com



Cuisine du terroir
UN OUTIL POUR PROMOUVOIR LA NUTRITION DES AÎNÉS

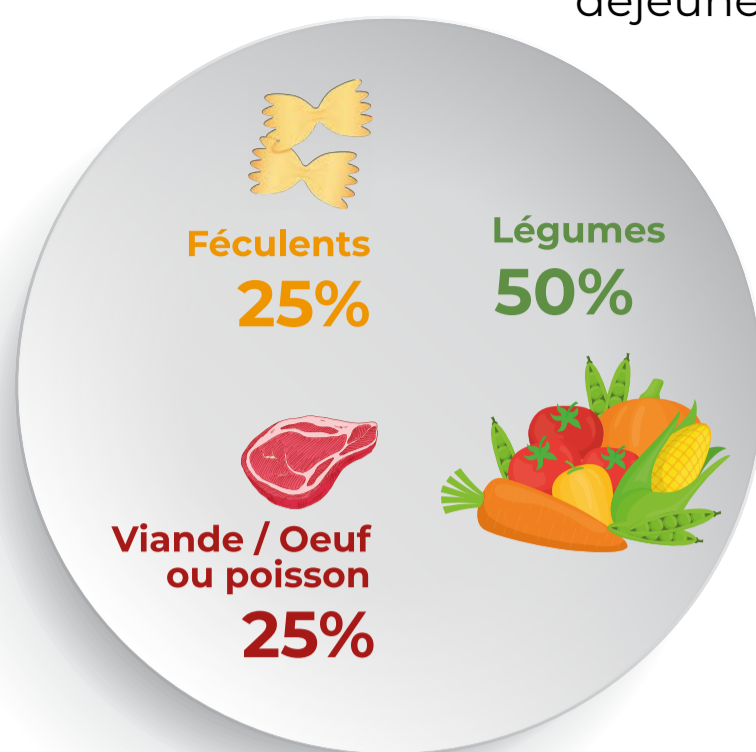
Favoriser le plaisir de manger



Et vous, quelle est votre
astuce pour manger
avec plaisir?

Besoins nutritionnels pour une personne de plus de 60 ans⁽³⁾ ?

Exemple de déjeuner



Les petits conseils pour vous hydrater :

- ◉ N'attendez pas d'avoir soif !
- ◉ Buvez en petites quantités, plusieurs fois par jour
- ◉ Mangez des aliments riches en eau comme les fruits et légumes
- ◉ Pensez à prendre une bouteille d'eau ou une gourde lors d'une activité physique

Fruits et légumes :

Au moins 5 portions par jour
(ex : 1 pomme, 1 poignée de framboises, 1 bol de soupe, 1/2 assiette de légumes)

Fruits à coques :

(amandes, noix, noisettes...)
Une petite poignée par jour

Légumineuses :

(lentilles, haricots blancs...)
2 fois par semaine

Produits céréaliers (de préférence complets) :

(riz, pommes de terre, pain...)
Tous les jours

Produits laitiers :

2 à 3 par jour

Volaille, Poisson, Œuf, Viande :

Au moins une fois par jour

Eau :

1.5L par jour



Charcuterie :

Eviter d'en consommer tous les jours

Matière grasses ajoutées :

Eviter les consommations excessives

Produits sucrés :

Eviter les consommations excessives

(3) Manger Bouger. Santé publique France. En ligne : mangerbouger.fr



Les atouts du terroir nivernais

Retrouvez les producteurs locaux sur la
carte des producteurs et commerces de la Nièvre
sur : **J'veux du local! Le goût de ma Nièvre**
(jveuxdulocal58.fr)

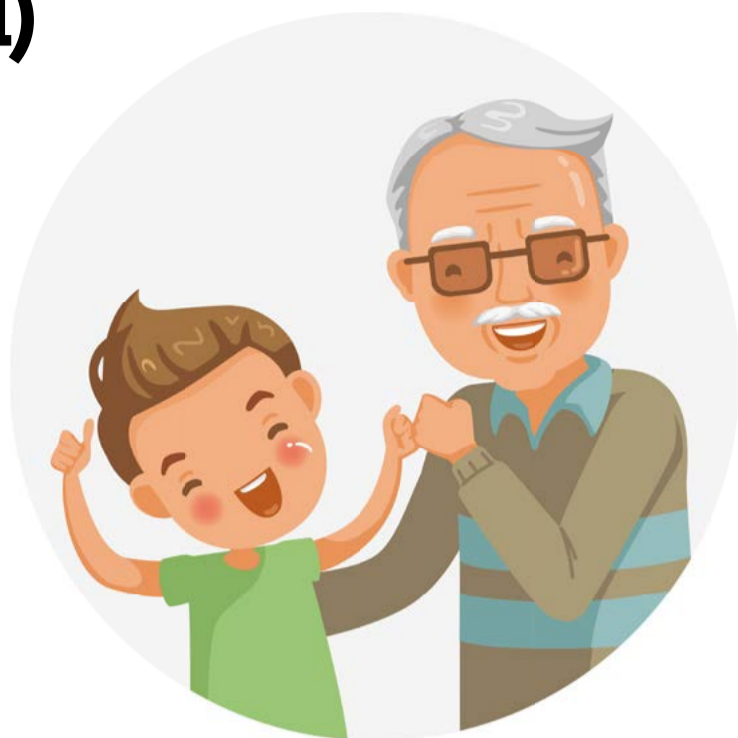


L'enrichissement ⁽¹⁾

« Les personnes âgées ont besoin de manger moins de viande ? »

FAUX

Pour lutter contre la fonte musculaire, continuez de manger de la viande rouge, blanche, des œufs et du poisson, qui sont riches en protéines et permettent la structure du muscle.



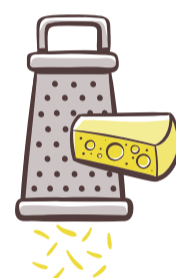
Exemples d'enrichissement :



1 cuillère à soupe de lait en poudre ou 1 œuf



1 noisette de beurre ou 1 cuillère à café d'huile ou 1 cuillère à soupe de crème fraîche



Fromage râpé et / ou jambon



Pourquoi enrichir les plats ?

L'enrichissement permet d'améliorer la valeur nutritionnelle du plat en calories et/ou en protéines sans augmenter le volume.

➤ **Protéines :** Viande, poisson, œufs, volailles, produits laitiers, légumes secs, poudre de lait, jambon, fromage ...

➤ **Calories (énergie) :** Beurre, huile, crème fraîche, fromage

Pâté Morvandiau aux poires



Recette des séniors du Centre
Social de Moulins-Engilbert



15
minutes
de préparation



1h00
de cuisson



8
personnes



Ingrédients :

- ◉ Pour les 2 pâtes brisées et garniture : 300 g de farine
- ◉ 150 g de beurre
- ◉ 150 g d'eau
- ◉ Pour la garniture : 1.5 kg de poires
- ◉ 2 cuillères à soupe de sucre en poudre
- ◉ Un peu d'alcool de poire ou de jus de poire
- ◉ 40 cl de crème fraîche épaisse entière
- ◉ Un peu de lait pour faire dorer

**Pour prévenir
de la dénutrition,**
vous pouvez utiliser
de la crème entière
et accompagner ce
dessert d'une boule
de glace ou de crème
chantilly.



Préparation :

- 1** La veille éplucher les poires et les couper en cube, puis saupoudrer de sucre.

Le jour J, préparer vos 2 pâtes brisées dans un saladier. Mélanger la farine, le beurre et l'eau, jusqu'à former une boule. Etaler la pâte sur une tôle, **garder l'excédent pour le couvercle**. Puis dans un saladier ajouter les poires avec de la crème, du sucre, de l'alcool de poire, du sel et du poivre.
- 2** Disposer les poires sur la pâte. Recouvrir avec la seconde pâte et **bien souder les bords afin qu'il n'y ait pas de jus qui s'échappe**. Dorer le dessus avec du lait. Faire une petite cheminée au milieu de la tourte avec du carton pour que la vapeur puisse sortir. Cuire au four pendant 1 h à 200°C
- 3**

Limiter la consommation de boissons alcoolisées car cela peut favoriser le risque de chutes⁽¹⁾.

Avant le pâté aux poires se faisait avec une certaine variété de poires, que nous ne trouvons plus aujourd'hui.

(1) Avis relatif à la révision des repères alimentaires des personnes âgées. Paris : Haut Conseil de la Santé Publique, 2021, 27 p. En ligne : Révision des repères alimentaires pour les personnes âgées (hcsp.fr).
Crédit photo AdobeStock © haisarnwong © insemar

Le Saupiquet Nivernais

Recette issue de la région des Amognes
Alain.L du Centre Social de Pouilly-sur-Loire



15
minutes de
préparation



15
minutes de
cuisson



4
personnes



Ingrédients :

- ⦿ 4 tranches de jambon du Morvan
- ⦿ 2 échalotes
- ⦿ 50 g de beurre
- ⦿ 1 verre de vin blanc ou de jus de citron ou de vin sans alcool
- ⦿ 2 verres de fond de veau
- ⦿ 3 cuillères à soupe de crème fraîche
- ⦿ 1 cuillère à soupe de concentré de tomates
- ⦿ Estragon et baies de Genièvre
- ⦿ Sel, poivre

Accompagner ce repas

d'une bonne purée
maison que vous pouvez
enrichir vous-même avec
du beurre, du lait ou du
fromage rapé



Préparation :

- 1** **Faites suer les échalotes** dans une poêle avec le beurre. Ajouter le vin blanc, laisser réduire à 1/3. Ajouter ensuite le fond de veau et le genièvre.
- 2** Cuire 10 minutes à **feu doux**.
Ajouter ensuite la crème fraîche, le concentré de tomates et l'estragon.
- 3** Cuire 5 minutes à **feu doux**. Filtrer la sauce. Faites revenir les tranches de jambon dans la poêle.
- 4** **Napper** de sauce le jambon et servir bien chaud.
Limiter la consommation de boissons alcoolisées car cela peut favoriser le risque de chutes⁽¹⁾.

Le jambon du Morvan peut être remplacé par du jambon blanc à l'os,
d'York ou jambon cru un peu épais

Râpée de pomme de terre

Recette des séniors du Centre Social de
Moulins-Engilbert



15
minutes de
préparation



5
minutes de
cuisson



4
personnes



Ingrédients :

- ⦿ 4 pommes de terres (variété adaptée pour faire de la purée)
- ⦿ 4 oeufs
- ⦿ Farine
- ⦿ Fromage râpé
- ⦿ Un peu d'huile pour la cuisson
- ⦿ Sel, poivre

Il existe différentes façons de faire la râpée.

Certaines personnes ajoutent de la crème, des oignons, des lardons ou du fromage blanc. Ces ingrédients ont aussi l'avantage d'enrichir le plat



Préparation :

- 1 **Éplucher**, laver les pommes de terre, puis **les râper** dans un saladier. Saler, poivrer.
- 2 Casser un oeuf par personne. **Saupoudrer** d'un peu de farine. Ajouter quelques poignées de fromage râpé. Prendre une poêle, y verser de l'huile.
- 3 À l'aide d'une louche, étaler dans la poêle, suivant les goûts de chacun, **plus ou moins épaisse**.
- 4 Retourner la galette pour faire **dorer** l'autre côté. Déguster bien chaud !

Crapiaux aux pommes



20
minutes de
préparation



5
minutes de
cuisson



4
personnes



Ingrédients :

- ⦿ 4 grosses pommes acides
- ⦿ 2 cuillères à soupe de sucre
- ⦿ 1 pincée de sel
- ⦿ 50 g de farine
- ⦿ 50 cl de lait
- ⦿ Un peu de beurre pour la cuisson

Le crapiau peut se manger de différentes façons avec des oeufs, des pommes de terres, du lard...

Ce qui permet d'avoir une version enrichie du crapiau pour lutter contre la dénutrition.



Préparation :

- 1 **Éplucher** les pommes et les couper en lamelles.
- 2 Dans un saladier mettre la farine, les oeufs, le sucre et le sel. **Battre le tout** et ajouter le lait progressivement.
- 3 **Ajouter les pommes** à la pâte. Beurrer la poêle et verser une louche de pâte à cuire. Le crapiau doit être assez épais (1 cm).
- 4 **Saupoudrer** de sucre et manger tiède.

Idée de menu

À vous de jouer pour compléter le menu afin de prévenir la dénutrition.

Petit déjeuner

Boisson chaude
Tartines de pain complet, beurre et miel du Morvan
Votre envie du moment
Biscuit roulé à la confiture de groseille

Déjeuner

Saupiquet du Morvan et *votre envie du moment*
Fromage le Nivernais
Votre envie du moment

Collation

Financiers aux mûres
Fromage blanc Val d'Osseux

Dîner

Soupe de légumes enrichie avec du fromage
votre envie du moment
Pomme

Pensez à boire de l'eau tout au long de la journée !



Le Manger Mains

Le manger mains est un mode d'alimentation qui préserve l'autonomie de la personne tout en respectant sa liberté et son plaisir.

Les plats proposés ont une forme et une consistance faciles à manger avec les doigts



Pourquoi proposer le manger-mains ?

- Préserver l'autonomie et faire du repas un moment plus serein
- Favoriser la prise de poids ou sa stabilisation⁽⁴⁾
- Favoriser la confiance en soi
- Eviter/combattre la dénutrition

Retrouvez le guide⁽⁴⁾ Manger mains de l'Ireps BFC en scannant le QR code.



(4) MASROUBY Maurine. BARTHENEUF Betty. Manger mains : guide pratique pour une mise en œuvre à domicile. Dijon : Ireps Bourgogne Franche-Comté 2022, 22p. En ligne : ireps-bfc.org

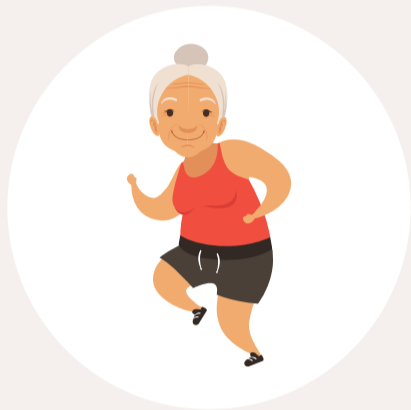
Activité physique

La dénutrition est incompatible avec toute activité physique ?

FAUX

L'activité physique adaptée et l'alimentation limitent la fonte musculaire, favorisent la guérison et accélèrent la convalescence.

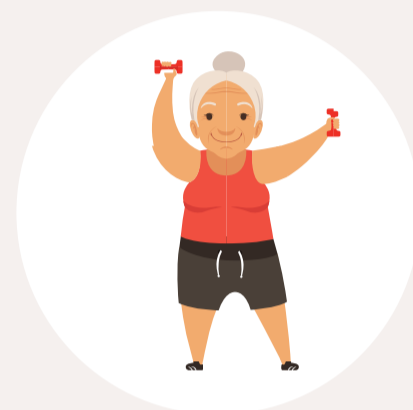
Les recommandations en activités physique selon le PNNS (5) :



Endurance

**30 minutes par jour
à intensité modérée
ou 15 minutes par jour
à intensité élevée.**

Marche, ménage,
jardinage, bricolage,
natation.
Monter descendre les
escaliers.



Renforcement musculaire

Au moins 2 fois par semaine.

Etirements, fitness,
yoga, ménage,
jardinage, danse.

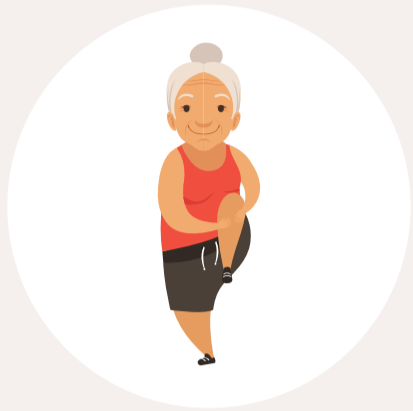
Il est important de différencier activité physique (jardinage, marche...) d'une activité sportive (foot, course à pied.)

Retrouvez le guide de l'activité physique des séniors⁽⁶⁾ en scannant le QR code



(5) Synthèse pour les professionnels des recommandations de l'Anses de tevrier 2016 sur l'activité physique et la sédentarité. Actualisation des repères du PNNS. Saint-Maurice : Santé publique France, 2017, 34 p. En ligne : santepubliquefrance.fr (6) Vie-eux et alors ? Conservez votre vitalité : restez en mouvement et préservez vos capacités physiques pour un mieux-être au quotidien. Paris : Ministère chargé des sports, s.d. En ligne : https://www.reseau-national-nutrition-sante.fr/img_base/references/guide-vie-eux-et-alors-outil-reseau-national-nutrition-sante.pdf

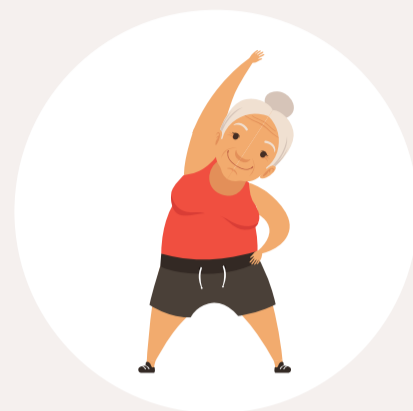
Activité physique



Équilibre

2 fois par semaine à intégrer aux activités quotidiennes.

Marche rapide, nordique, bricolage, jardinage, vélo, danse, aquagym, monter descendre les escaliers



Souplesse

Au moins 2 fois par semaine pendant 10 minutes.

Pétanque, vélo, yoga, gym, danse fitness

Si vous restez 8h inactif et que vous faites une activité physique après, vous êtes quand même sédentaire !
Le secret ? Bougez régulièrement !

Toutes les Maisons sport-santé à Nevers dans la Nièvre (58) sur
www.maisons-et-poles-de-sante.com