



# COMMENT TU MANGES ?



## ALIMENTATION ET SENIORS

### QUAND L'ALIMENTATION PERD SA SAVEUR

## *Altération des sens chez les seniors et impacts sur l'alimentation*

Le déclin sensoriel lié à l'âge est progressif, individuel et souvent banalisé par la personne (« c'est normal, je vieillis »). Pourtant, avec une perception sensorielle diminuée, le plaisir alimentaire peut être impacté. Lorsque celui-ci diminue, il évolue souvent en une baisse de la prise alimentaire avec finalement un risque important de dénutrition. De simples astuces peuvent améliorer le quotidien des personnes dont les perceptions sensorielles sont diminuées.





# Comment tu manges?

## ALIMENTATION ET SENIORS - ALTÉRATION DES SENS

### La dénutrition chez les seniors

En Suisse, la prévalence de la dénutrition de la personne âgée est de 5% à domicile pour les personnes entre 65 et 79 ans et de 10% pour les personnes de 80 ans et plus

(Morisod, J. (2011). Dénutrition de la personne âgée. Revue Médicale Suisse, 279(3), 209-210.

La diminution liée à l'âge de certaines perceptions sensorielles fait partie des facteurs de risques de la dénutrition. Encore peu étudié dans le cadre de la prévention de la dénutrition chez le senior, le déclin sensoriel est pourtant un risque réel.

### *Le rôle des sens dans le plaisir alimentaire*

Tous les sens participent au plaisir alimentaire mais certains posent plus de difficultés lorsque qu'ils déclinent. C'est le cas des sens du goût et de l'odorat. En effet, il est très difficile d'évaluer le déclin de ces deux sens et pourtant, ils sont essentiels dans le plaisir de manger.

La progression lente de leur déclin peut amener la personne à penser qu'il est normal qu'elle ne ressente plus autant intensément les saveurs et les arômes lors de ses prises alimentaires.

S'il n'existe pas actuellement de traitement pour palier le déclin sensoriel lié au vieillissement, il est important de mettre en place des stratégies pour maintenir le plaisir alimentaire.

**Ne pas hésiter à en parler avec la personne pour connaître ses difficultés et faire appel à un professionnel·le de l'alimentation en cas de risque de dénutrition.**





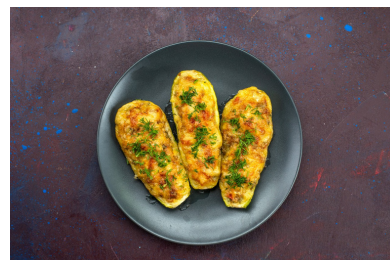
# Comment tu manges?

ALIMENTATION ET SENIORS - ALTÉRATION DES SENS

## *Des astuces pour contrer les difficultés*

### **Vue**

- Eviter la vaisselle transparente, valoriser les contrastes
- Présenter les plats en servant



### **Audition**

- Diminuer les bruits parasites lors de repas
- Inclure les personnes malentendantes dans la conversation
- Proposer un menu écrit pour présenter le repas

### **Toucher**

- Adapter les ustensiles de cuisine et les services avec l'aide d'un·e ergothérapeute



### **Odorat**

- Relever les plats avec des saveurs (par exemple: jus de citron)
- Varier les textures, les formes, les températures pour amener d'autres types de plaisirs gustatifs
- Stimuler la mémoire et les émotions en parlant d'un plat apprécié pour améliorer le plaisir lors des repas

### **Goût**

- Stimuler l'odorat en proposant d'humer les plats
- Relever les plats à l'aide d'épices et d'herbes aromatiques
- Contrôler l'hygiène buccale (une production insuffisante de salive ou des lésions peuvent impacter la perception du goût)





# Comment tu manges?

ALIMENTATION ET MIGRATION

*Pour en savoir plus et  
aller plus loin*

Outils spécifiques pour les seniors  
développés par la Fondation Senso5  
[www.senso5.ch/fr/seniors-13.html](http://www.senso5.ch/fr/seniors-13.html)

15 capsules vidéos autour des  
problématiques principales  
rencontrées par les seniors  
[www.senso5.ch/fr/capsules-videos-  
alimentation-seniors-150.html](http://www.senso5.ch/fr/capsules-videos-alimentation-seniors-150.html)

Brochure de prévention de la  
dénutrition et de la déshydratation  
destinée aux seniors, proches aidants  
et professionnels  
[www.senso5.ch/data/documents/Ass-  
ietteBaskets.pdf](http://www.senso5.ch/data/documents/AssietteBaskets.pdf)



## Contact

**Pauline Solioz,**  
Diététicienne à Senso5  
[pauline.solioz@psvalais.ch](mailto:pauline.solioz@psvalais.ch)  
[www.senso5.ch](http://www.senso5.ch)

