



COMMENT TU MANGES ?

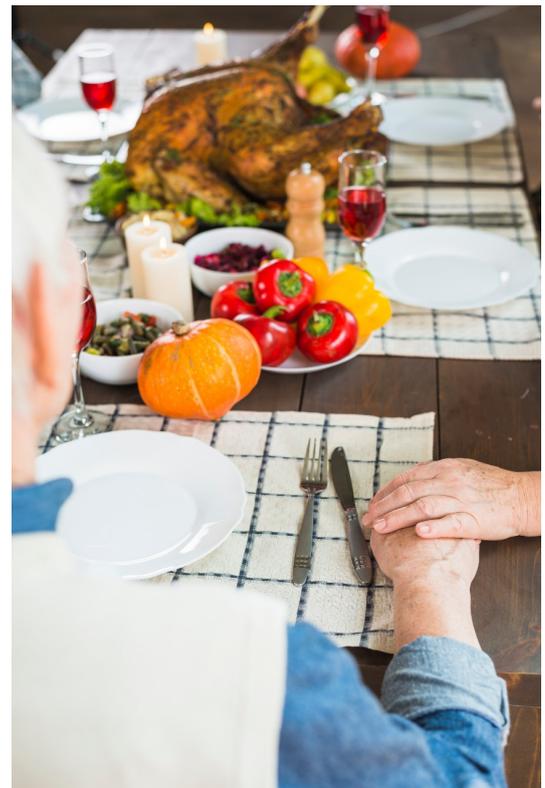


ALIMENTATION ET SENIORS

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

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

