



RESEAU LIMOUSIN NUTRITION

Résidence L'Art du Temps  
16, rue du Cluzeau  
87170 ISLE

Tél. : 05 55 78 64 36  
Fax : 05 55 78 64 37  
Mail : [linut@wanadoo.fr](mailto:linut@wanadoo.fr)

[www.linut.fr](http://www.linut.fr)

## Comment stimuler l'appétit de la personne âgée ?

## STIMULER ET NE PAS FAIRE A LA PLACE

- Stimuler pour que la personne ait des apports suffisants, n'ait pas de carences et ne perde pas de poids.
- Vérifier que la personne n'est **pas préoccupée** par autre chose (besoin d'aller aux toilettes...).
- La personne doit être **bien installée** à table.
- Proposer des **repas variés**. **Respecter** autant que possible ses **goûts, dégoûts et habitudes alimentaires**, tout en conservant au minimum 3 repas par jour. Veiller également à ce que la **texture** des aliments soit **adaptée**. S'adapter, être disponible pour le bien être de la personne.
- Laisser la personne **manger à son rythme**.

## MOBILISER TOUS LES SENS

### L'audition



- Eviter les éléments parasites : TV, musique forte, bruits divers... Privilégiez une **ambiance calme**.

### La vue



- Dresser une **belle table**.
- Veiller à une **luminosité suffisante**, sans être éblouissante.
- Servir une **assiette bien présentée**, décorée, jouer sur les formes et les couleurs.
- **Ne pas tout mélanger** dans l'assiette.
- Servir de **petites quantités** et resservir par la suite plutôt que présenter une assiette trop remplie, pouvant être perçue comme écœurante.
- En cas de texture mixée, **varier les présentations** : en purée mais aussi en flans, mousses, mousselines, quenelles, terrines, crèmes...

### L'odorat



- Faire des **plats relevés en odeur** (épices, oignons, plats mijotés...).
- Solliciter si possible la personne : lui demander d'éplucher les légumes... Sa présence dans la cuisine lui permettra de mieux percevoir les odeurs des oignons qui rissent, du plat qui mijote... et lui ouvrira l'appétit.

### Le goût



- Relever le goût avec **des épices, des condiments, des herbes aromatiques**... Saler sans excès.
- Penser aux plats avec des sauces au vin pour augmenter les saveurs.
- Privilégier l'**huile** pour cuisiner, mettre un peu de **beurre** ou **crème fraîche** sur les légumes pour augmenter saveur et onctuosité.
- Inciter la personne à **mâcher suffisamment** longtemps pour que les aliments libèrent toutes les saveurs.
- Certains médicaments peuvent modifier les goûts, engendrer une perte d'appétit, provoquer une sécheresse buccale... En parler à son médecin.



*Un mauvais état des dents ou des gencives, un appareil mal adapté contribuent à la perte d'appétit. Un minimum d'hygiène bucco-dentaire est nécessaire : brossage des dents ou de la prothèse dentaire quotidien, au moins 2 visites chez le chirurgien-dentiste par an.*

### Le toucher (avec les mains, la langue...)



- Veiller à une **bonne température** des plats : ni trop chaud, ni trop froid.
- Si la personne mange lentement, il ne faut pas hésiter à faire réchauffer l'assiette.

### Et les souvenirs



- Une cuisine chargée de souvenirs incite à manger.
- Parler de recettes, demander conseil à la personne pour le choix des menus et la manière de cuisiner... Faire appel à ses souvenirs.

## PRIVILÉGIER LA CONVIVIALITÉ

Retrouver ou privilégier la **convivialité** autour du repas : partager un repas apporte du plaisir alors que manger devant quelqu'un qui ne mange pas engendre une certaine gêne.

## BOUGER POUR RETROUVER APPÉTIT ET FORME