

## Évènements à venir

■ **Conférence « Bien manger pour bien vivre »**, Docteur Philippe FAYEMENDY, Unité de Nutrition, CHU Limoges **précédée par des ateliers « équilibre alimentaire » pour les séniors et les aidants sur inscription.**

- **18 mai 2017 – St Léonard de Noblat (Espace Culturel René Dussoubs)**
- **01 juin 2017 – Le Dorat (salle des fêtes)**
- **27 juin 2017 – La Jonchère St Maurice (salle des fêtes)**

■ **Journée de Printemps de la SFNEP 22 et 23 juin 2017 au Centre des Congrès de Reims**  
[www.journeesdeprintemps.com](http://www.journeesdeprintemps.com)

Pour plus d'informations  
[www.linut.fr](http://www.linut.fr)

Selon les recommandations nutritionnelles pour les personnes âgées du Groupement d'Etude des Marchés de Restauration Collective et Nutrition (GEM-RCN) de juillet 2015, « une journée alimentaire est structurée en trois repas (petit-déjeuner, déjeuner et dîner) auxquels s'ajoutent des collations dont le goûter. »

Nous allons nous intéresser dans cette lettre d'information davantage **au petit déjeuner et aux collations en journée et nocturne.**

### Le petit-déjeuner

Afin d'assurer une ration calorique journalière suffisante, le petit-déjeuner doit couvrir **25% des apports nutritionnels journaliers.**

La fin du petit-déjeuner doit être **espacée d'au moins 3 heures avec le déjeuner.**

Ce repas doit comporter :

Composantes	Intérêts
Une <b>boisson</b> en volume suffisant ( $\geq 250\text{ml}$ )	■ Permet une bonne hydratation.
Un <b>produit céréalier</b> : pain ou pain de mie blanc, complet, aux céréales, biscottes, brioche, pain au lait, céréales... ou viennoiserie (1fois/semaine)	■ Riche en glucides complexes et apporte de l'énergie au repas. ■ Indispensable pour les personnes diabétiques. ■ Permet d'augmenter l'apport en fibres du repas et une meilleure régulation du transit et glycémique. (uniquement les produits complets ou aux céréales)
Un <b>produit laitier</b> : lait, yaourt, fromage blanc, fromage...	■ Principale source de calcium de l'alimentation. ■ Source de protéines non négligeable car <u>en vieillissant les besoins en protéines augmentent.</u> ■ Permettent une amélioration de l'hydratation et une évolution favorable de la flore digestive et par conséquent une diminution de la prise de traitement laxatif. <sup>1</sup>
Un <b>fruit</b> : fruit cru ou cuit, jus de fruit 100% pur jus, smoothie, fruits secs...	■ Source importante de vitamine C. (fruit cru et jus de fruits 100% pur jus) ■ Source de fibres
+/- <b>un produit sucré</b> : confiture, miel, pâte à tartiner...	■ A ajouter pour le plaisir et en fonction des goûts de chacun. Les matières grasses crues sont aussi régulièrement ajoutées au petit-déjeuner afin d'apporter de la vitamine A et d'enrichir le repas en cas de dénutrition
+/- <b>une matière grasse</b> : beurre, margarine ...	
+/- <b>un aliment riche en protéines</b> : jambon, œuf, charcuterie, fromage...	■ Apports en protéines intéressants en cas de dénutrition.

<sup>1</sup>Etude « Influence de la consommation de yaourts et fromages blancs à volonté sur le transit et la consommation de médicaments à visée digestive en EHPAD et en structure de soins de jour pour personnes âgées »

Jean-Claude. Desport<sup>1,2,3</sup>, Aude Massoulard<sup>1</sup>, Carole Villemonteix<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Réseau LINUT, 87170 Isle, <sup>2</sup>Unité de Nutrition, CHU 87042 Limoges cedex, <sup>3</sup>INSERM UMR 1094, Faculté de Médecine 87032 Limoges



Les **médicaments** souvent nombreux et distribués avant le petit-déjeuner, peuvent avoir un effet satiétogène. Après accord du médecin, il est donc préférable de donner les médicaments en fin de repas et de ne pas les mélanger aux préparations afin d'augmenter les apports alimentaires et de permettre au résident de consommer son petit-déjeuner avec plaisir.

### Exemples de petit-déjeuner

Composantes	Exemple 1	Exemple 2	Exemple 3
<b>Boisson</b>	250ml de boisson chaude (thé ou café noir)	250ml de café au lait dont au moins 150ml de lait	250ml de boisson chaude (rhé ou café noir)
<b>Produit laitier</b>	100g de fromage blanc		1 yaourt
<b>Jus de Fruit Ou fruit crus</b>	150ml de jus de fruits (100% pur jus)	80g minimum de salade de fruits	1 fruit
<b>Produit céréalier</b>	50g minimum de pain complet	50g minimum de toast	1 croissant
<b>+/- Produit sucré et ou matière grasse</b>	30g de confiture	30g de confiture	
<b>+/- Aliment riche en protéines</b>		Œuf brouillé, bacon grillé	

### En cas de dénutrition, un enrichissement doit être mis en place

Pour augmenter l'apport protidique	Pour augmenter l'apport énergétique	Pour augmenter l'apport en protéines et en énergie
10 à 20g (2 à 3 cuillères à soupe) de poudre de lait peuvent être ajoutées dans les produits lactés	Augmenter la quantité de beurre sur les tartines	20g (3 cuillères à soupe) de lait concentré peuvent être ajoutés au lait.
5 à 10g (1 à 2 cuillères à soupe) de poudre de protéines peuvent être ajoutées dans les produits lactés	5 à 10g de poudre de maltodextrine peuvent être ajoutées dans une boisson lactée	

Si l'enrichissement est insuffisant, il est possible de mettre en place une complémentation nutritionnelle orale sur prescription médicale :

Les <b>boissons lactées HP/HC</b> (neutre, au café, au chocolat...)	peuvent être servies froides ou chaudes en plus du petit déjeuner habituel ou à la place de la boisson du matin.
Les <b>jus de fruit HP/HC</b>	peuvent être servis tels quels ou bien dilués avec de l'eau ou mélangés avec un jus de fruit.
Les <b>crèmes HP/HC et les biscuits</b>	sont servis en plus du petit-déjeuner habituel

Il est conseillé de les **reconditionner dans un autre contenant** (verre, ramequin, ...) afin d'améliorer la consommation.

Pour plus d'informations, vous pouvez consulter la fiche conseils « Utilisation des compléments nutritionnels oraux ». <http://www.linut.fr/conseils-nutritionnels>

En cas de troubles de la déglutition, la texture du petit-déjeuner est un peu différente :

- Les boissons doivent être épaissies en fonction des troubles.
- Le reste des composantes du repas est souvent proposé sous forme de bouillie.

Bouillie à base de biscuits type casse-croûte®	Bouillie à la semoule
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Cassez 6 biscuits dans le bol ou les réduire en poudre en <b>les mixant au préalable</b> (soit environ 8 c. à soupe bombées).</li> <li>■ Versez 200mL lait bien chaud et ajoutez 10g de beurre.</li> <li>■ Remuez à l'aide d'une fourchette ou d'un petit fouet jusqu'à obtention d'une texture homogène.</li> <li>■ Si besoin, réchauffez au micro-onde pour faciliter la fonte des biscuits.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Portez 375mL de lait à ébullition avec 20g de sucre.</li> <li>■ Incorporez 30g de semoule fine et bien mélanger jusqu'à obtention d'une texture homogène.</li> <li>■ Laissez cuire environ 8 minutes.</li> <li>■ Ajoutez 10g de beurre à la préparation chaude. La préparation épaissit lors du refroidissement.</li> <li>■ Ajustez la quantité de semoule fine à la texture souhaitée (35g pour une texture plus épaisse)</li> </ul>

**Tableau comparatif des bouillies (non exhaustif)**

Bouillie à base de poudre de céréales (liste non exhaustive)	Energie (KCAL)	Mat. Grasses (g)	Dont Acides Gras Saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Fibres alimentaires (g)	Protéines (g)	Sel (g)	Reconstitution	Indication
Blédine junior saveur briochée pépites, dès 15 mois	398	2.6	1.1	82.8	29.3	2.7	9.5	0.04	50g de poudre + 200ml de lait	<b>Bouillie destinée aux enfants en termes d'apports nutritionnels.</b> En cas d'utilisation pour la personne âgée veiller à l'enrichir avec 10g de beurre et 10g de poudre de lait par personne.
Blédine croissance choco-biscuitée, dès 12 mois	399	2.9	1.4	81.1	28.3	4.2	10.0	0.06		
Les douceurs : bon saucier	71	0.5		13.5			3.0		26g de poudre + 200ml de lait	A enrichir avec 10g de beurre et 10g de poudre de lait par personne.
Nutrisens : Nutri dej'	386	1.9	0.31	80.9	23.4	3.2	9.6	<0.1	40g de poudre + 200ml de lait	
Fresubin céréales Instant	378	3		87		2	7.5		35g de poudre + 200ml de lait	
Clinutren céréales saveur pomme-noisette	432	14		52		9	20		75g de poudre + 125ml de lait	<b>Ces bouillies s'adressent aux personnes âgées dénutries mais nécessitent un enrichissement avec 10g de beurre (pour l'apport en vitamine)</b>
Délicat	412	9.9	1.4	57.6	20	6	20.1		50g de poudre + 150ml de lait	
Fresubin céréales HP	445						30		50g de poudre + 150ml de lait	
Cyranie hyperprotéinée type biscuit	427	12.4		55.9			23.2		35g de poudre + 200ml de lait	
NECTARYS, bouillie d'lys hyperprotéinée aspartame saveur chocolat	356.8	1.7	0.8	57.7	1.1	6.8	24.2	0.6	26g de poudre + 200ml de lait	

**La collation de 16 heures = goûter**

**Pour les personnes âgées fragiles, la collation de 16 heures est une nécessité nutritionnelle.**

Elle doit permettre une **bonne hydratation et un apport calcique suffisant** (un bol de lait, un yaourt ...). Un **produit céréalier** (pain, biscotes, biscuits secs ...) ou une **préparation à base de fruits** (fruit, compote, ...) peuvent éventuellement être ajoutés.

La collation de 16 heures doit **correspondre à +/- 10% de la ration journalière.**

## Exemples de goûter

- Café au lait (au minimum 100ml de lait) et 30g de biscuits.
- 150ml de tisane et un entremet lacté de 100 à 125g.
- 150ml de Jus de fruit et un yaourt.
- Chocolat au lait (avec au minimum 100ml de lait) et une compote.

Ce repas doit être un moment de plaisir et de convivialité, et pour cela, il doit être **varié et adapté** à chacun.

Le goûter doit être proposé à distance du prochain repas soit **au moins 2h30 à 3 heures avant le dîner**.

## La collation nocturne

L'arrêté du 26/04/1999 préconise une durée de jeûne nocturne inférieure ou égale à 12h d'autant plus que les dîners peuvent être insuffisamment consommés par certains.

Par conséquent les résidents d'EHPAD sont souvent soumis à des durées de jeûne nocturne supérieures à 13 heures<sup>2</sup>.

Il est donc nécessaire de **proposer une collation pour tous les résidents qui se réveillent la nuit**.

### Quelle peut-être sa composition ?

- Boisson
- Produit laitier
- Produit protéique
- Produit céréalier

La collation nocturne est proposée avant le coucher ou à toutes heures de la nuit où le résident est réveillé.

Elle peut **permettre également de distribuer les compléments nutritionnels oraux prescrits**.

## Exemples de collation nocturne

- Boisson lactée et biscottes avec de la confiture
- Laitage et biscuit
- Pain et fromage ou jambon
- Entremets aux céréales

<sup>2</sup> Isabelle Lestienne- Deloze - Nutrition Infos n°30 – « Le jeûne nocturne-remettre le patient au centre du processus de soins-Pr Lessourd »

## GRAMMAGES RECOMMANDEES PAR LE GEMRCN<sup>3</sup>

### Pour le petit déjeuner

PRODUITS prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10 %)	Personnes âgées
Boisson lactée (en ml)	250 dont au moins 150 de lait
Autres boissons (café, thé,...) (en ml)	250
Jus de fruits riche en vitamine C ou jus d'agrumes à teneur garantie en vitamine C (en ml)	150
Yaourt et autres laits fermentés	100 à 125
Fromage blanc	100
Fromage	30 à 40
Petit suisse et autres fromages frais de type suisse	100 à 120
Pain	50 minimum
Biscottes	4
Céréales	30 à 50
Beurre	16 à 20
Confiture ou miel	30
Fruits crus ou cuits	80 minimum
Fruits secs	30

### Pour la collation

PRODUITS prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10 %)	Personnes âgées
Boisson (en ml)	150
Boisson lactée (en ml)	Au moins 100 ml de lait
Jus de fruits riche en vitamine C ou jus d'agrumes à teneur garantie en vitamine C (en ml)	150
Yaourt et autres laits fermentés	100 à 125
Fromage blanc	100
Fromage	16 à 20
Petit suisse et autres fromages frais de type suisse	30 à 60
Desserts lactés	90 à 125
Pain	20 à 30
Pâtisserie, biscuits	30 à 60
Fruits crus ou cuits	80 minimum
Pâtes de fruits, fruits secs	30

**Ces repas font partie intégrante de la journée alimentaire et sont non négligeables.** Il est donc intéressant de les maintenir et de les varier en laissant choisir le résident dans la mesure du possible.

<sup>3</sup> *Recommandations nutritionnelles pour les personnes âgées – Groupe d'Etude des Marchés de Restauration Collectives Nutrition Version 2.0 – Juillet 2015.*