

"À 81 ans, mon père a de moins en moins d'appétit. Je me fais du souci : il a déjà perdu 3 kilos."



## Problématique

À terme, le père de Jean-Paul risque d'être carencé en vitamines et sels minéraux, voire souffrir de dénutrition. Quelles sont les stratégies simples et efficaces à adopter pour l'aider à retrouver l'appétit ?

## Vos conseils, en pratique

Vous pouvez conseiller à Jean-Paul d'améliorer la densité nutritionnelle et la densité énergétique des repas de son père, à l'aide de quelques astuces faciles à appliquer. De cette façon, il pourra prévenir le risque de dénutrition.

Au quotidien, il pourra par exemple :



Proposer à son père ses aliments préférés pour les personnes âgées, ces aliments constituent des repères importants.



Augmenter le nombre de ses repas dans la journée en ajoutant notamment une collation supplémentaire, à 11 h et/ou à 16 h.



Enrichir les repas à l'aide de produits à haute densité protéique et/ou énergétique poudre de lait, gruyère râpé, oeufs, crème fraîche, etc., pour éviter la perte de poids, la fonte musculaire et augmenter les apports en vitamines et minéraux.



Privilégier les aliments aux saveurs prononcées et relever les goûts. Avec l'âge, la sensation du goût s'émeuse. Épices, condiments, aromates, mais aussi miel ou arôme de vanille... autant d'ingrédients à ajouter, susceptibles de stimuler l'appétit du sujet âgé.



### Bon à savoir

**Densité énergétique (DE)** = charge énergétique (quantités de calories) par unité de poids ou de volume (ex : kcal/100g)

**Densité nutritionnelle (DN)** = ratio de la densité en un ou plusieurs nutriments essentiels (protéines, vitamines, minéraux ...) en unité de poids sur l'apport en énergie (ex : g/100 kcal)



### C'est essentiel aussi...










De penser à s'hydrater régulièrement, sans attendre d'avoir soif

De maintenir une activité physique et intellectuelle régulières, adaptées à l'âge du patient

## Un exemple, en pratique

Voici des conseils simples, applicables dans la vie quotidienne, sans bouleverser les habitudes alimentaires de votre patient :

- pour atteindre un apport énergétique correspondant aux apports nutritionnels conseillés,
- pour améliorer la densité nutritionnelle et donner plus de goût.

Repas type du patient âgé :	À compléter avec :
 300 g de soupe  1 tranche de jambon  40 g de pain  1 yaourt nature + 20 g de confiture  100 g de compote de fruits  2 verres d'eau	<p><b>La soupe :</b></p>  15 g de fromage râpé +  1 jaune d'œuf +  5 g de lait en poudre
<b>470 Kcal</b>	<b>200 Kcal</b>
Un apport insuffisant ! 650 à 700 Kcal sont recommandées.	Augmentation de la densité nutritionnelle
<b>670 Kcal</b>	
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">+ 12 g de protéines</div> <div style="text-align: center;">2x plus de calcium</div> <div style="text-align: center;">2x plus de magnésium</div> <div style="text-align: center;">2x plus de vitamine E</div> <div style="text-align: center;">+ de vitamine D</div> </div>	

## En savoir plus ?

Exclusivement dédié aux professionnels de santé, le site Nutri Pro permet d'accéder à de nombreuses ressources scientifiques et pédagogiques en matière de nutrition : typologie de patients, outils interactifs, brochures. Un site indispensable pour actualiser vos connaissances dans le domaine de la nutrition et enrichir votre pratique au quotidien.

Rendez-vous sur  
[www.nutripro.nestle.fr](http://www.nutripro.nestle.fr)