

TAGS : personnes âgées, dénutrition, dépendance, EHPAD, alimentation, prévention, risque de mortalité.

Actualité scientifique



L'UFC-Que Choisir a récemment publié les résultats alarmants de son **enquête sur l'alimentation et la dénutrition dans les établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD)**. En effet elle révèle de **graves carences en matière de prévention de la dénutrition** et demande aux parlementaires d'instaurer au plus vite une obligation réglementaire sur la qualité nutritionnelle et sur les rythmes des repas servis en EHPAD.

En France, **450.000 à 700.000 personnes âgées sont touchées par la dénutrition** (pour (presque) tout savoir sur la dénutrition des personnes âgées, [cliquez ici](#)). Rappelons que les personnes âgées ont tendance à diminuer naturellement leurs apports alimentaires, tant en raison d'une réduction de leur autonomie que d'une croyance en des besoins normalement réduits avec l'âge. Certains troubles physiologiques liés au vieillissement comme une altération du goût, de la sensation de faim, des fonctions digestives ou des modifications métaboliques ne font qu'accentuer ce risque de dénutrition. **La dénutrition est un facteur de risque de morbidité (le risque de maladie est multiplié par 2 à 6) et un facteur de risque de mortalité (risque multiplié par 2 à 4).**

En EHPAD, la dénutrition est particulièrement présente, touchant 15 à 38 % des résidents. Pourtant, il n'existe, à ce jour, **aucune enquête officielle nationale sur la prévention de la dénutrition dans les maisons de retraite**. Ce secteur, crucial, semble délaissé par les Pouvoirs Publics.

En revanche, **des recommandations ont été formulées pour prévenir l'apparition de la dénutrition**. Ainsi, les experts (Programme National Nutrition Santé (PNNS), Haute Autorité de Santé (HAS), Comité National Alimentation (CNA) et le Groupe d'Etude des Marchés Restauration Collective et Nutrition (GEMRCN)) insistent sur la nécessité d'intervenir très en amont, en agissant sur l'ensemble des causes à l'origine de cette affection, avec 4 axes essentiels :

- 1 – Respecter les rythmes alimentaires particuliers des personnes âgées,
- 2 – Fournir une alimentation de bonne qualité (nutritionnelle et gustative),
- 3 – Proposer un cadre incitant les personnes à manger (environnement, sociabilité),
- 4 – Suivre l'état nutritionnel de chaque pensionnaire.

L'UFC-Que Choisir a donc voulu vérifier l'application des pratiques de prévention en menant une enquête auprès de 131 établissements, entre novembre 2014 et janvier 2015. Pour cela un **sondage auprès des résidents dans 43 EHPAD** portant sur les horaires des repas, la qualité de l'alimentation et des locaux, ainsi que sur le suivi nutritionnel, et **une analyse des menus dans 88 établissements**, ont donc été effectués.

Les résultats montrent qu'**aucun des 43 EHPAD enquêtés n'est conforme à l'ensemble des recommandations relatives aux horaires des repas** : l'organisation du personnel prime sur les horaires des repas et dans 80 % des établissements, la période de jeûne nocturne est supérieure à 12 heures. En ce qui concerne **l'environnement et la qualité des repas, les résidents sont globalement satisfaits**. Pour **la convivialité des repas, celle-ci reste très limitée**: dans 80% des cas, le placement n'est pas libre lors des repas à table. **La prise en compte des attentes des résidents reste, quant à elle, quasi inexistante**.

Il a aussi été constaté que **des contraintes économiques mettent en péril l'équilibre nutritionnel**, en témoigne un déficit en protéines de qualité. En effet 50 % des établissements ne respectent pas le critère crucial défini dans la recommandation du GEMRCN, à savoir la fréquence des viandes de boucherie ou de poisson servies sur 20 repas. De plus, le recours aux produits prêts à consommer est fréquent dans les établissements étudiés, alors que ces préparations sont inadaptées aux besoins nutritionnels, et notamment protéiques, des séniors. Par ailleurs, la moitié des EHPAD sont non conformes sur la quantité de fruits crus servis (sur 20 repas, il est recommandé de servir 12 fruits crus) et près de 25% des EHPAD ne servent pas de produits laitiers à chaque repas !

Quant au suivi nutritionnel des résidents, il reste très insuffisant : pas d'amélioration notable du suivi nutritionnel depuis 2006. Ainsi, dans 18 % des établissements, les résidents ne sont pas pesés tous les mois, alors que cette pesée représente le suivi minimal de santé de ces personnes ! De plus, les régimes restrictifs ne doivent pas être prescrits à partir d'un certain âge, les bénéfices de ceux-ci étant faibles au regard de l'impact d'une alimentation peu goûteuse qui ne sera pas mangée. Malgré cela, les régimes sans sels et allégés sont encore prescrits et appliqués dans les EHPAD. Il est aussi regrettable de constater que dans près de la moitié des EHPAD, les personnes dépendantes n'aient pas un régime adapté.

Source: [UFC que choisir : Alimentation en EHPAD](#)