

# L'ALIMENTATION



**Durée :** 1 jour - 7 heures  
**Tarif :** 1 100€  
 12 participants maximum

**Méthodes pédagogiques :** apports de connaissances, étude de textes réglementaires, échanges, analyse de cas pratiques, création d'outils par les stagiaires, quizz...

**Profil stagiaire :** toute personne amenée à accompagner et aider une personne âgée à son domicile ou institution

L'alimentation est la première des médecines. Bien manger est ainsi la clé pour préserver son corps et éviter de nombreuses maladies. Quelles sont les bonnes habitudes à prendre au quotidien ? Comment composer des menus équilibrés ?

Il est maintenant prouvé que les deux plus grandes causes de décès en France – maladies cardio-vasculaires et cancers – sont liées à notre façon de manger. On sait aussi que les facteurs alimentaires sont associés à la survenue de bien d'autres maladies très répandues comme le diabète, l'ostéoporose ou l'obésité et qu'une « bonne » nutrition est un facteur clé pour une « bonne » santé.

Aujourd'hui, le rôle déterminant des facteurs nutritionnels est mis en avant pour retarder le vieillissement usuel et prévenir, ou du moins limiter, la survenue des pathologies liées au vieillissement. Or, quelques études montrent que la prévalence de la malnutrition est assez élevée chez les personnes âgées. S'intéresser à leur nutrition semble donc un passage obligé vers la promotion de la santé chez cette population.

**OBJECTIFS :** identifier les différents facteurs qui influencent l'état de santé, les modifications physiologiques et leurs conséquences ; connaître les repères alimentaires généraux, les groupes alimentaires et l'équilibre alimentaire ; savoir repérer les signes de la dénutrition et de la déshydratation, de l'anorexie et de la boulimie ; identifier les recommandations alimentaires selon les pathologies ; savoir élaborer des menus simples et équilibrés adaptés.

L'alimentation joue un rôle très important sur la santé. Avec l'âge, l'organisme change et les besoins nutritionnels également. Il est essentiel d'avoir une alimentation équilibrée, variée et adaptée pour se protéger contre certaines maladies, pour limiter les problèmes de fatigue, pour se défendre contre les infections.

Les interventions à domicile ou encore certains salariés d'établissements médico-sociaux sont amenés à préparer les repas des personnes âgées et/ou fragilisées. Parfois, démunis des notions de base sur l'alimentation ou encore avec une méconnaissance de l'alimentation à adapter selon certaines pathologies, il paraît essentiel d'être formé à ce sujet de santé publique.

## PROGRAMME

### Les modifications physiologiques liés à l'âge

Vieillesse et conséquences alimentaires

### Les règles alimentaires générales (PNNS)

-Besoins nutritionnels (enfants, adultes, seniors, personnes en situation de handicap...)

-Groupes alimentaires

-L'équilibre alimentaire

### La dénutrition/la malnutrition

-Définition

-Repérage

-Cause/conséquences

-Prévention

### La déshydratation

-Définition

-Repérage

-Conséquences

### Alimentation et troubles

-Mastication

-Déglutition

-Autres troubles (diabète, perte de goût, manque d'appétit...)

Évaluation de début et de fin de formation