

UN GUIDE POUR LES PERSONNES ÂGÉES ET LEURS AIDANTS « GRAND AGE ET PETIT APPÉTIT »

Vieillir et se dénourrir n'est pas une fatalité ! Retrouvez dans un guide co-écrit par le CHU et le Centre des Sciences du Goût et de l'Alimentation de Dijon des informations et des conseils pratiques pour repérer le petit mangeur âgé et l'aider à couvrir ses besoins nutritionnels.

Il arrive fréquemment que l'âge s'accompagne d'une baisse d'appétit. Cette baisse d'appétit se manifeste par des repas légers, avec peu de plats ou des petites portions. La personne ne finit pas son assiette, saute des repas, se plaint de ne jamais avoir très faim, n'a plus envie de manger. Les études réalisées dans le cadre du projet RENESSENS ont montré qu'en France, parmi les personnes âgées dépendantes, 7 personnes sur 10 ne mangent plus assez pour couvrir leurs besoins en calories et/ou en protéines. Une baisse d'appétit peut avoir de graves conséquences sur la santé et la qualité de vie de la personne âgée : c'est l'une des premières causes de la dénutrition.

Le guide *Grand Âge et Petit Appétit* a été co-écrit par Virginie Van Wymelbeke (CHU de Dijon) et Claire Sulmont-Rossé (CSGA, INRAE) avec l'aide du Pr Bruno Lesourd (CHU de Clermont-Ferrand) et d'Isabelle Maître (ESA d'Angers). Ce guide s'appuie sur l'ensemble des résultats obtenus dans le cadre de l'ANR RENESSENS (2013-2018). Il a pour vocation de donner aux personnes âgées, à leur famille et à leurs aidants des informations et conseils pratiques pour repérer la personne âgée en perte d'appétit et l'aider à couvrir ses besoins nutritionnels.

Ce guide, illustré et facile d'accès, est téléchargeable gratuitement :

<https://www2.dijon.inrae.fr/senior-et-sens/guide.php>

Contact

Claire Sulmont-Rossé
Claire.sulmont-rosse@inrae.fr

Virginie Van Wymelbeke
virginie.vanwymelbeke@chu-dijon.fr

Mots-clefs

Senior, personne âgée, appétit, dénutrition, alimentation, santé



Crédits photo : Carolab©