

## LA CHRONIQUE DES PETITS FRÈRES DES PAUVRES SUR RCF

| Vendredi 13 novembre à 6h55

### « LE RISQUE DE DÉNUTRITION POUR LES PERSONNES AGÉES »

Claire Granger | Directrice des ressources pour l'accompagnement

### **RCF : Bonjour Claire , aujourd'hui vous souhaitez alerter sur le risque de dénutrition des personnes qui avancent en âge. De quoi s'agit-il ?**

Cette semaine est consacrée à la sensibilisation du grand public quant au risque de dénutrition. Le manque de nourriture ou sa mauvaise qualité nutritionnelle peut considérablement affaiblir une personne. Derrière la dénutrition, se cache souvent une forme de mal être que nous connaissons bien chez les Petits Frères des Pauvres. Manger seul, repas après repas, jour après jour fait disparaître l'envie de s'alimenter suffisamment ou correctement.

Certains signes peuvent nous alerter comme des prises de repas trop espacées, des menus trop légers, la présence de produits avariés dans le frigo ou encore la consommation excessive de sucreries.

La dénutrition peut se produire à domicile, surtout quand on a un tout petit budget mais cela arrive aussi quand on réside en établissement : c'est ce que Raymond nous a écrit cet été : « *les conditions de vie deviennent difficiles surtout pour les repas qui sont indigestes. Malgré nos réclamations, la direction reste intraitable et ne cherche pas améliorer notre ordinaire. J'ai une prise de sang qui a révélé une dénutrition* ».

Transiger sur la qualité des produits pour réaliser des économies, servir systématiquement des repas industriels, mixés ... ou encore ne pas laisser le temps suffisant à une personne pour prendre son repas est une réalité dans certains EHPAD. Comment alors ne pas en perdre l'appétit ?

### **RCF : Que mettez-vous en œuvre au sein des Petits Frères des Pauvres ?**



Au cours de nos séjours de vacances, de nombreuses personnes âgées retrouvent le plaisir de manger avec des plats savoureux, dans une ambiance conviviale, et reprennent du poids.

En 2018, les bénévoles des Petits Frères des Pauvres ont interrogé 98 personnes vivant en établissements. L'une nous avait alors dit : « *Ce que je veux c'est de la bonne nourriture ! Parce que je dis que la nourriture c'est important pour le moral. Ah oui moi je trouve que là ça compte énormément.* » et une autre « *J'ai envie de spaghettis, pas coupés comme ici. Avec de la sauce tomate, tout simplement* » Dans nos établissements, nous favorisons la participation des personnes dans des « commissions menu », nous sommes attachés aux produits frais et à soigner la présentation des plats car cela stimule l'appétit.

Être attentifs à nos aînés passe aussi par l'écoute de leurs attentes et de leurs besoins au niveau alimentaire. Le repas ce n'est pas que se nourrir, c'est avant tout une question de plaisir que l'on doit pouvoir garder toute sa vie !

Vivement que cette crise sanitaire s'achève et que nous puissions retrouver le plaisir de partager un bon repas à la même table que nos aînés !

## **RCF : Et en attendant le retour de ces moments de partage, que pouvons-nous faire ?**

Si chacun de nous quand il cuisine pense à prévoir une part de plus lorsqu'il mijote un bon petit plat puis qu'il en apporte une part à un de ses voisins âgés.

Celui-ci restera confiné, sera moins isolé et se réglera !

19, cité Voltaire  
75011 PARIS  
3ème ligne adresse possible  
T : + 33 (0)1 49 23 13 00  
[www.petitsfreresdespauvres.fr](http://www.petitsfreresdespauvres.fr)

Association  
reconnue  
d'utilité publique

