INSTITUT NUTRITION

ALZHEIMER ET DÉNUTRITION : COMMENT ADAPTER L'ALIMENTATION POUR SOUTENIR LES PERSONNES ATTEINTES ?



Temps de lecture : 4 min

La maladie d'Alzheimer ne touche pas seulement la mémoire et les fonctions cognitives, elle affecte également la santé physique, notamment **en augmentant le risque de dénutrition**. Environ 30 à 40 % des personnes atteintes d'Alzheimer sont dénutries, ce qui peut entraîner des complications graves. Une alimentation adaptée devient alors essentielle pour maintenir un poids stable, améliorer le bien-être et potentiellement ralentir la progression des symptômes. Voici quelques stratégies pour soutenir efficacement les personnes atteintes d'Alzheimer.

POURQUOI LES PERSONNES ATTEINTES D'ALZHEIMER SONT-ELLES PLUS À RISQUE DE DÉNUTRITION ?

La dénutrition est fréquente chez les malades d'Alzheimer, pour plusieurs raisons :

- Perte d'appétit : La maladie et mais aussi l'âge altèrent souvent la sensation de faim et de satiété
- Troubles de la mémoire : Ces troubles peuvent entrainer des repas oubliés, ou plus rarement, une suralimentation.
- Difficultés à mastiquer et à déglutir : Les troubles de la déglutition rendent les repas longs et synonyme de difficultés Le malade pourra alors préférer ne pas manger.
- Problèmes de concentration et déambulation : Les malades ont parfois du mal à rester concentrés pendant le repas et ont envie de se déplacer.
- Désapprentissage des gestes pour s'alimenter : Avec la progression de la maladie, les patients peuvent oublier ou perdre la maîtrise des gestes pour se nourrir, rendant l'acte de manger plus difficile et décourageant.

Dans tous les cas, l'enjeu sera d'accompagner les malades à la prise de repas avec dignité et bienveillance, en préservant les capacités encore présentes.

COMMENT ADAPTER L'ALIMENTATION POUR SOUTENIR LES PERSONNES ATTEINTES ?

Il est essentiel de mettre en place des stratégies pour assurer une alimentation équilibrée et suffisante. Voici quelques conseils pratiques :

- Adapter la texture des aliments : Pour les personnes rencontrant des troubles de la déglutition, il faut privilégier les aliments mous et texturés, comme les purées, soupes et compotes. Cela facilitera la prise alimentaire tout en maintenant un apport nutritionnel.
- Favoriser les petits repas fréquents : Au lieu de trois grands repas, optez pour des petites portions régulières tout au long de la journée. Cela permet de mieux gérer l'apport alimentaire et évite de surcharger les capacités du malade.
- Favoriser le manger-main : Vous pouvez également proposer des aliments faciles à saisir à la main si l'utilisation des couverts devient compliquée. Nous vous invitons à vous renseigner sur le lauréat du prix Institut Nutrition 2023 « Le Sans Fourchette ® » de l'association Mémoire et Santé sur ce sujet. Peut-être organise-t-il prochainement un déjeuner « Le Sans Fourchette ® » près de chez vous ?
- Créer un environnement calme et familier : Un cadre apaisant est essentiel pour le repas. Réduisez les distractions comme la télévision, et partagez le repas avec la personne pour l'encourager à manger.
- Surveiller l'hydratation : Les malades oublient souvent de boire, ce qui les expose à la déshydratation. Proposez régulièrement de l'eau ou des aliments riches en eau comme des soupes ou fruits pour apporter l'équivalent de 8 verres d'eau / jour
- Enrichir les repas : Enrichissez les repas avec de la crème, du fromage ou autres ingrédients pour augmenter la densité nutritionnelle sans augmenter le volume des portions.
- Le rôle des aidants : Les aidants jouent également un rôle dans la prévention de la dénutrition. S'asseoir à côté de la personne, l'encourager à manger et l'aider si nécessaire sont des gestes essentiels. Tenir un journal alimentaire permet aussi de suivre les habitudes et d'adapter les repas en conséquence.

CONCLUSION

- Favoriser le manger-main : Vous pouvez également proposer des aliments faciles à saisir à la main si l'utilisation des couverts devient compliquée. Nous vous invitons à vous renseigner sur le lauréat du prix Institut Nutrition 2023 « Le Sans Fourchette ® » de l'association Mémoire et Santé sur ce sujet. Peut-être organise-t-il prochainement un déjeuner « Le Sans Fourchette ® » près de chez vous ?

CONCLUSION

La dénutrition constitue un risque majeur pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. Cependant, une alimentation adaptée, associée à un cadre serein, peut faire une réelle différence. En ajustant la texture des aliments, en favorisant des petits repas fréquents, en surveillant l'hydratation, et en créant un environnement calme et propice aux repas, il est possible de répondre aux besoins nutritionnels des malades. Ces gestes essentiels contribuent non seulement à préserver leur bien-être, mais aussi à améliorer leur qualité de vie au quotidien.

Partagez sur les réseaux sociaux