

La nutrition et l'hydratation

L'application de certaines contraintes socio-sanitaires (restrictions sur les déplacements et les contacts, par exemple), peut entraîner une diminution de la participation des personnes âgées et vulnérables aux activités fonctionnelles et récréatives.



Quelles sont les conséquences de la dénutrition et de la déshydratation ?

Elles peuvent entraîner de nombreuses répercussions sur la santé, l'autonomie et la qualité de vie.

Voici quelques-unes des plus fréquentes :

Dénutrition

- ↓ de l'autonomie et ↑ du risque de chute
- Atrophie musculaire et perte de force
- Perte de masse osseuse et ↑ du risque de fracture

Déshydratation

- Fatigue
- Maux de tête
- Constipation
- ↑ du risque d'infections urinaires ou respiratoires
- Altération de l'état de conscience (délirium)
- ↑ du risque de perte d'intégrité de la peau (p. ex. : plaie de pression et retard de guérison)
- ↑ du risque de chute

Qui peut agir pour contrer ces conséquences ?

La contribution de tous est essentielle (gestionnaires, intervenants, proches aidants, familles, ainsi que la personne vulnérable ou âgée elle-même).

Que faire pour prévenir la dénutrition et la déshydratation ?

Voici quelques recommandations et pistes d'intervention à faire lors des visites à la chambre ou l'appartement, des appels téléphoniques, des repas ou dans toute autre forme de communication avec la personne :

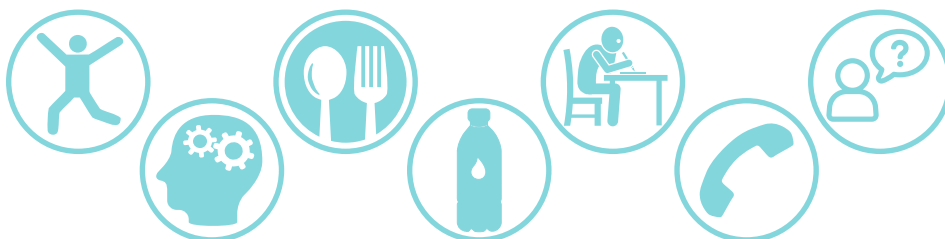
1. Apport nutritionnel optimal

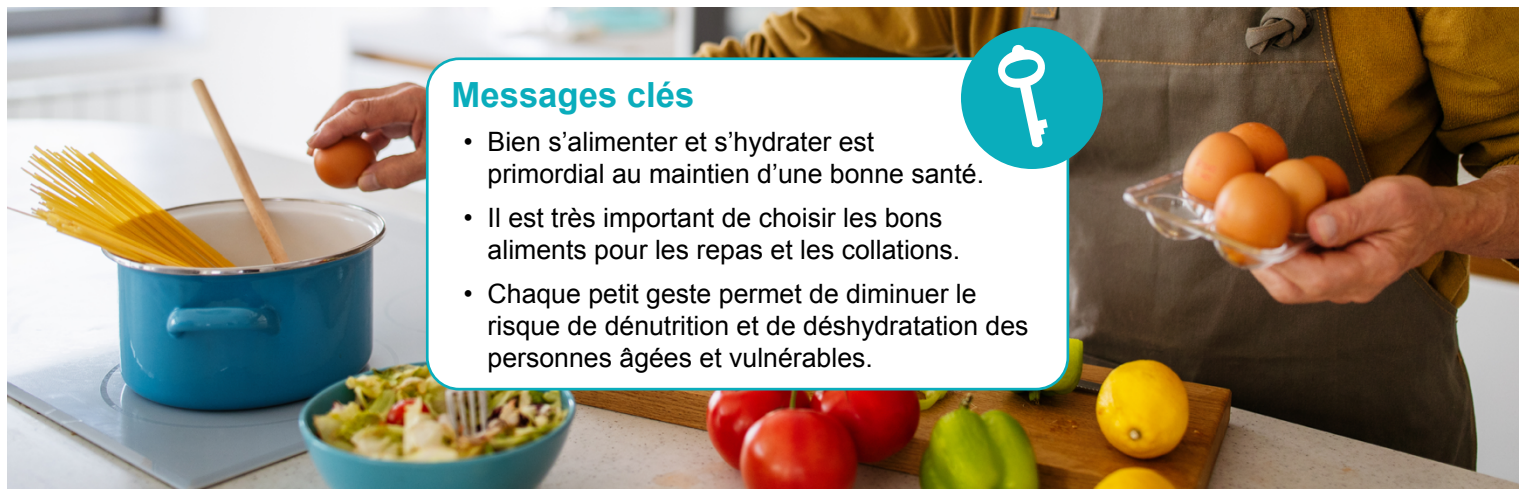
1.1 Recommandations

- Manger trois repas par jour et prioriser les aliments riches en protéines.
- Éviter les aliments portant la mention « allégée ».
- Privilégier les desserts riches en calories (pâtisseries, tartes, gâteaux, desserts au lait, etc.).
- Manger de 2 à 3 collations riches en protéines par jour (p. ex. : noix, légumineuses, produits laitiers, etc.).
- Adapter les recommandations au profil nutritionnel de la personne (p. ex. : aliments en purée, hachés, coupés fins).

1.2 Interventions

- Prioriser le contenu du repas principal à la soupe.
- Encourager la prise de repas et des collations en offrant l'aide minimale nécessaire pour favoriser l'autonomie.
- S'assurer du port des prothèses dentaires, le cas échéant.





Messages clés

- Bien s'alimenter et s'hydrater est primordial au maintien d'une bonne santé.
- Il est très important de choisir les bons aliments pour les repas et les collations.
- Chaque petit geste permet de diminuer le risque de dénutrition et de déshydratation des personnes âgées et vulnérables.

1.2 Intervention (suite)

- S'assurer d'un bon positionnement.
- Vérifier et questionner la personne sur ses portions mangées et son appétit.
- Favoriser la socialisation lors des repas (p. ex. : repas au cadre de porte, salle à manger en respectant les consignes de la santé publique, appel vidéo, etc.).
- Mettre une musique d'ambiance agréable.
- Encourager régulièrement une bonne hygiène buccodentaire.
- Être à l'affût de toute perte d'appétit, perte de poids et des signes cliniques de dysphagie (p. ex. : toux et étouffements durant le repas, lenteur à s'alimenter, voix mouillée suite aux repas) et au besoin, faire appel à un professionnel de la santé.

2. Hydratation

2.1 Recommandations

- Boire 1,5 litre (6 tasses) de liquide par jour ou selon les recommandations médicales.
- Adapter les recommandations au profil nutritionnel de la personne (p. ex. : restriction liquidienne, liquide épaissi, etc.).

2.2 Interventions

- Encourager à s'hydrater de façon régulière.
- S'assurer que la personne a toujours un verre d'eau accessible.
- Établir une routine d'hydratation (p. ex. : prise d'un verre d'eau à différentes heures [10 h, 15 h et 19 h], à la fin des repas [eau ou boisson chaude] et lors de la prise de médicaments).
- Favoriser les liquides non alcoolisés et sans caféine (p. ex. : eau, lait, jus, tisane).

3. Recommandations spécifiques pour les personnes qui doivent préparer leurs repas et acheter les aliments

- Avoir une réserve d'aliments et de repas nécessitant peu de préparation.
- Acheter davantage d'aliments non périssables.
- Acheter des mets préparés du commerce, utiliser les services de traiteur ou de popote roulante ou le service de livraison des restaurants au besoin.
- Demander l'aide des proches pour faire les courses ou utiliser le service de livraison des épiceries (prévoir un délai de livraison).

CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal
Hôpital Maisonneuve-Rosemont

5415, boul. de l'Assomption
Montréal (Québec) H1T 2M4

☎ 514 252-3400

🌐 <https://ciusss-estmtl.gouv.qc.ca>

D'autres publications et ressources d'intérêt sur la santé sont disponibles sur le site Internet du Centre d'information pour l'utilisateur et ses proches (CIUP)

🌐 <https://biblio-hmr.ca/in/fr/ciup> ✉ ciup.cemtl@ssss.gouv.qc.ca

Tous droits réservés

© CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal, 2023
CP-AGE-022