



# RETRAITÉS ET PERSONNES ÂGÉES ALIMENTATION

ENSEMBLE,  
SOYONS ACTEURS DE NOTRE SANTÉ !

Avec l'avancée en âge, les besoins alimentaires évoluent aussi est-il nécessaire de maintenir une bonne nutrition pour garder la santé. La dénutrition observée chez certaines personnes est en effet lourde de conséquences et plus particulièrement pour les plus fragiles.

## FACTEURS DE DÉNUTRITION CHEZ LES RETRAITÉS ET PERSONNES ÂGÉES

### À domicile

- Des revenus trop bas ne permettant pas d'avoir une alimentation variée et équilibrée, ni, parfois, de s'autoriser plus d'un repas par jour.
- L'isolement : 30% des femmes retraitées prennent leurs repas seules, tout au long de l'année.
- L'éloignement des lieux.
- Un conditionnement alimentaire non adapté aux personnes seules.

### En établissement

- Plages horaires de repas trop courtes.
- Difficultés d'équilibrer les repas lorsque les résidents ont des goûts et des besoins différents, régimes, diabète...
- Coûts élevés des aliments de qualité.

## MOBILISONS-NOUS POUR LUTTER CONTRE LA DÉNUTRITION

- Professionnels de santé.
- Personnels œuvrant auprès des retraités et personnes âgées que ce soit en établissement ou à domicile.
- Familles et les proches aidants.

## LE CDCA EST À VOTRE ÉCOUTE

Dans le cadre des missions que lui confère la loi d'adaptation de la société au vieillissement ils veilleront à ce que ces problématiques soient prises en compte par l'ensemble des acteurs concernés : l'Agence Régionale de Santé, le Conseil Départemental, les communes et les Centres Communaux d'Action Sociale (CCAS), les établissements d'hébergement, les hôpitaux, les associations d'aide et de soins à domicile. Ces acteurs doivent venir en soutien des familles et des proches aidants et ne pas leur demander de se substituer à eux.



48, Esplanade Jacques-Baudot  
CO 90019  
54035 Nancy Cedex  
cdca@departement54.fr  
03 83 94 58 86  
www.meurthe-et-moselle.fr

## CE QUE DEMANDE LE CDCA

- Veiller à la **réelle prise des repas**, de leur qualité (variété, goût, saveur, texture) condition permettant de garder le plaisir de manger et de ce fait, de retarder ou éviter une dénutrition.
- Consacrer un temps suffisant à l'**aide à la prise du repas** si celle-ci est nécessaire et ne pas compter systématiquement sur les proches aidants pour soulager le personnel.
- Insister sur la **convivialité**.
- **Surveiller l'état dentaire** des retraités et personnes âgées en particulier en établissement où il est plus facile d'intervenir.
- Organiser des **services de portage des repas** à domicile, de qualité, accessibles financièrement à tous et qui ne soient pas seulement des services de livraison (parfois, repas déposés devant la porte).
- **Inform**er les personnes en situation de bas revenus, de ne pas hésiter à contacter les personnels du Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de leur commune ou ceux des services départementaux afin de trouver les solutions qui conviennent au financement de ces repas.

## Dans les magasins

- Que les **étiquetages** soient plus lisibles.
- Un **portionnement individuel** généralisé, sans surcoût.
- Des ouvertures et fermetures d'**emballages faciles** à utiliser par exemple pour les bouteilles d'eau et boîtes de conserves...

*Le CDCA est une instance de concertation, d'information, de dialogue. Il assure la participation des retraités, des personnes âgées, des personnes en situation de handicap et des proches aidants à l'élaboration et à la mise en œuvre des politiques publiques du Département :*  
*prévention, autonomie, aides humaines, habitat, lien et vie sociale, bien-être psychologique des usagers, des familles et de leurs proches aidants.*