

Présentation de l'avis n°92 du Conseil national de l'alimentation

L'alimentation comme vecteur du
bien-vieillir



**L'ALIMENTATION
COMME VECTEUR DU
BIEN VIEILLIR**

AVIS 92



1. Mandat de travail et modalités de travail



Objectifs du mandat

- Mener un état des lieux de l'existant concernant les liens entre l'alimentation et les troubles et maladies liés à l'âge, aux apports nutritionnels, ainsi que les difficultés engendrées par les maladies chroniques pour s'alimenter ;
- Le rôle de l'alimentation dans le maintien du lien social et de l'autonomie ;
- proposer des leviers d'action pour améliorer l'environnement alimentaire des personnes âgées en institution et à domicile et leur assurer un meilleur accès à une alimentation saine et durable dans un contexte de plaisir et de convivialité.



Chiffres clés

12 mois de travaux (octobre-octobre 2024)

12 réunions

19 experts auditionnés

50 structures dans le tour de table



Modalités de travail

- élaboration et mise en ligne d'un **dossier d'information préalable**
- **échanges lors de la phase d'auditions**
- **ateliers « World café »**
- **temps de travail en sous-groupes**
- **échanges avec le groupe de concertation**



2. Contenu de l'avis (1/3) : définitions, constats et enjeux



Personnes âgées : Plusieurs expressions et mots sont utilisés pour désigner les « personnes âgées » mais ils ne recouvrent pas toujours des mêmes réalités.



L'alimentation : un facteur important du bien vieillir

- Enjeux nutritionnels
- Enjeux sociaux
- Promotion de l'alimentation comme vecteur du bien vieillir



Les enjeux du quotidien

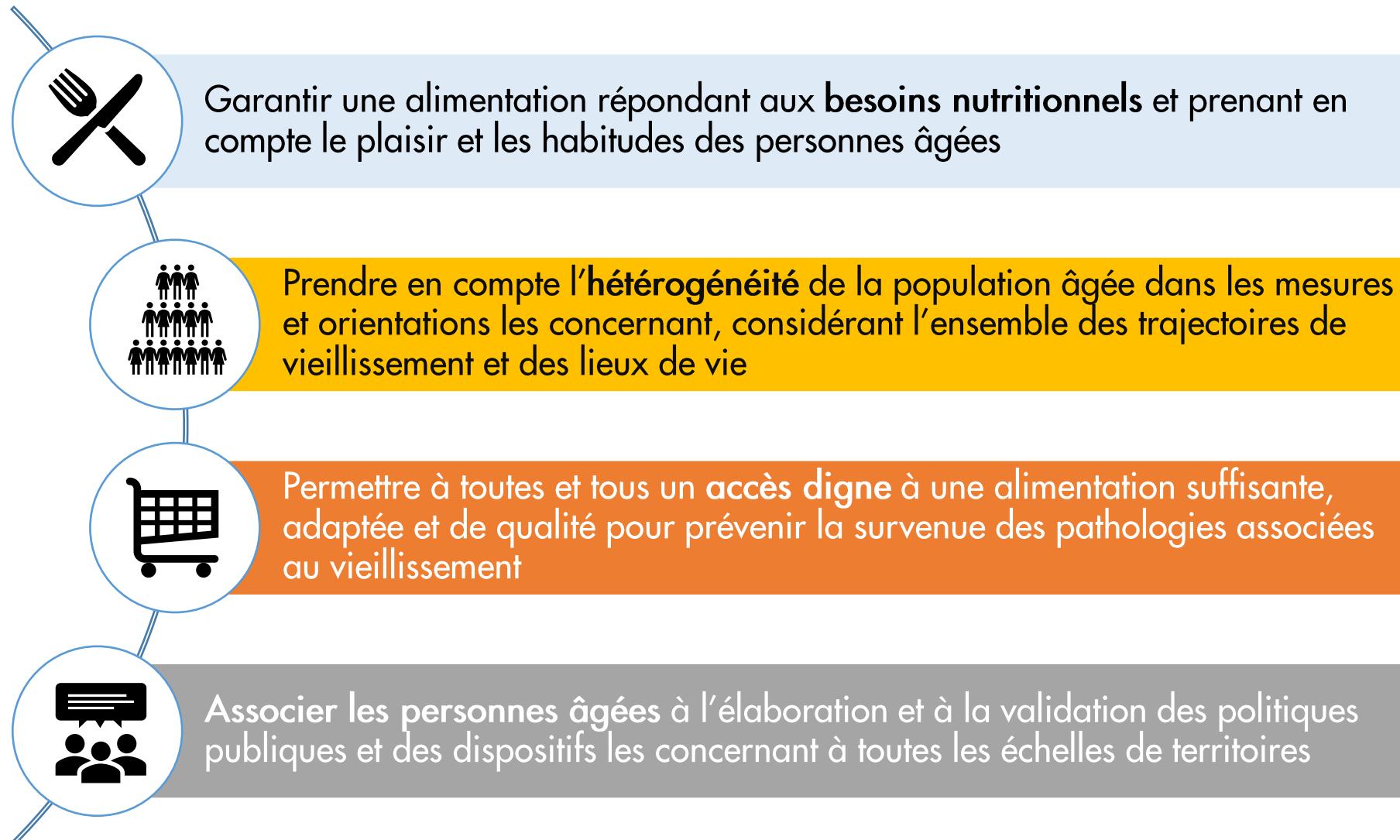
- Approvisionnement Alimentaire
- Contenu de l'assiette
- Environnement du repas
- Focus sur le portage du repas à domicile



Contexte politique et social

- Politiques publiques en lien avec l'alimentation des personnes âgées
- La prise en compte spécifique de la dimension environnementale pour l'alimentation des personnes âgées
- Les services et structures d'aide à la personne âgée

2. Contenu de l'avis (2/3) : 4 objectifs partagés



2. Contenu de l'avis (3/3) : 9 recommandations clés

A – Promouvoir l'alimentation comme facteur important du bien-vieillir

A.I. **Intégrer systématiquement la question de l'alimentation et de l'activité physique** dans les politiques publiques à destination des personnes âgées, que ce soit à l'échelle nationale ou territoriale, en associant des personnes qualifiées dans le développement et la mise en place de ces politiques publiques.

A.II. **Proposer des recommandations nutritionnelles différencierées** selon la santé et les capacités fonctionnelles et cognitives de la personne âgée, à domicile et en structure sanitaire ou médico-sociale. Favoriser la recherche pour produire les connaissances nécessaires à l'élaboration de ces recommandations différencierées chez la personne âgée.

A.III. Pour les personnes âgées, **nuancer les recommandations générales relatives au rééquilibrage entre protéines d'origine animale et végétale**, en particulier dans les recommandations à destination des personnes âgées fragiles, à risque de dénutrition, dénutries, dépendantes et/ou hospitalisées. Adapter les recommandations nutritionnelles en termes de quantité et de qualité des protéines pour ces dernières.

A.IV. **Informer et sensibiliser les personnes âgées et leur entourage aux enjeux d'une alimentation adaptée et de la pratique d'une activité physique pour préserver leur santé et leur autonomie.** Notamment, développer des campagnes de communication pour lutter contre les idées reçues et informer sur les besoins nutritionnels spécifiques des personnes âgées. Préparer en amont de la retraite les salarié(e)s en activité aux bons réflexes alimentaires.

A.V. **Former tou(te)s les acteurs et actrices de l'écosystème des personnes âgées** (médecins généralistes, infirmier(e)s, pharmacien(ne)s, kinésithérapeutes, intervenant(e)s, aidant(e)s familiaux et proches aidant(e)s, cadres des établissements de santé, cuisiniers, sociétés de portage de repas, sociétés de restauration collective...) **aux enjeux d'une alimentation adaptée pour préserver la santé et l'autonomie des personnes âgées.**

2. Contenu de l'avis (3/3) : 9 recommandations clés

B – L'alimentation des personnes âgées : répondre aux enjeux du quotidien

B. I. Développer et promouvoir les dispositifs itinérants qui permettent soit de rapprocher les lieux d'approvisionnement des personnes âgées avec des systèmes d'épiceries mobiles, soit de faciliter les trajets pour permettre aux personnes âgées d'aller faire leurs courses avec un système de navettes. Conventionner ces systèmes avec les collectivités locales. Repérer les zones « blanches » où les personnes âgées ne disposent pas d'un lieu d'approvisionnement accessible à pied ou en transport en commun depuis leur domicile et prioriser le déploiement de dispositifs itinérants dans ces zones.

B. II. Sensibiliser et former les acteurs et actrices de l'écosystème de la personne âgée (intervenant(e)s et aidant(e)s familiaux, professionnel(e)s de santé, cuisinier(e)s, services de portage de repas, directeurs et directrices d'établissements...) à écouter et tenir compte des attentes, des habitudes et des préférences des personnes âgées, dans la limite de leurs capacités fonctionnelles et cognitives préservées, quel que soit leur lieu de vie. Faire appel à des ergothérapeutes et orthophonistes pour aider à gérer les difficultés à se nourrir (par exemple, utilisation de couverts et outils adaptés) et prolonger l'autonomie.

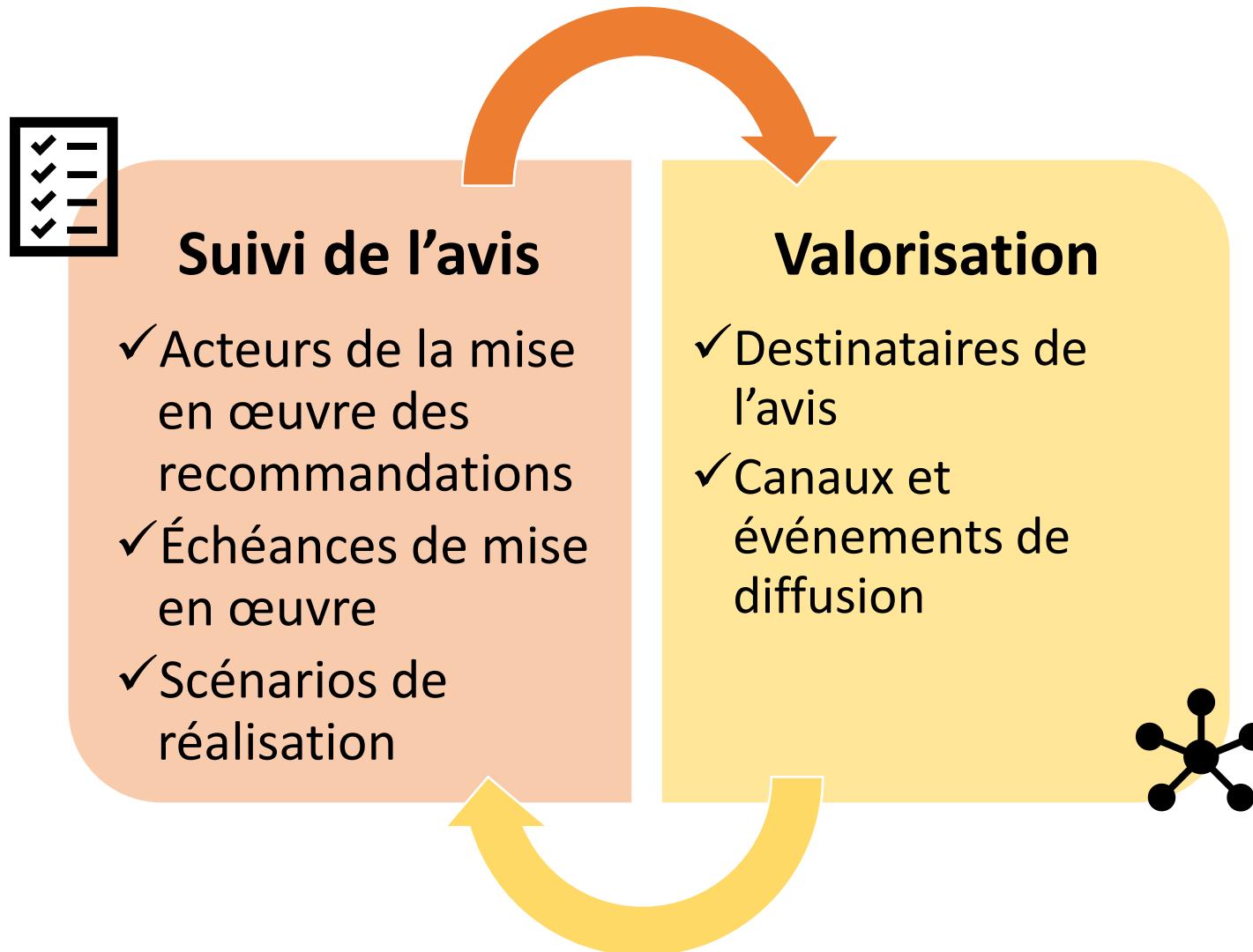
2. Contenu de l'avis (3/3) : 9 recommandations clés

C – L'alimentation des personnes âgées : un enjeu pour les politiques publiques

C. I. Définir le coût journalier minimal des denrées alimentaires dans les établissements de soin, les EHPAD et lors du portage des repas à domicile qui prend en compte tous les repas servis (petit-déjeuner, déjeuner, diner, collation) et qui répond à la fois aux besoins nutritionnels spécifiques des personnes âgées et aux objectifs de la loi EGALim tout en maintenant le plaisir à manger. **Le coût de l'alimentation ne doit pas être une variable d'ajustement.**

C. II. Sanctuariser le budget alimentation dans les établissements d'accueil et pour le portage de repas rapporté au nombre de personnes âgées dans les départements et régions pour assurer une alimentation saine et de qualité partout et pour toutes et tous. Notamment, permettre la prise en charge du surcoût du repas enrichi dans les coûts « soins » et non dans les coûts de restauration.

3. Suivi et valorisation de l'avis



Pour aller
plus loin...

Flashez le QR code ci-dessous
pour retrouver l'avis en entier



Retrouvez l'avis et son résumé
directement sur le site internet du

CNA

www.cna-alimentation.fr

CNA
Conseil National de l'Alimentation
**L'ALIMENTATION
COMME VECTEUR DU
BIEN VIEILLIR**
Avis n° 92 du Conseil national de
l'alimentation
Novembre 2024





Conseil National de l'Alimentation
78 rue de Varenne
75349 Paris 07 SP
contact@cna-alimentation.fr

www.cna-alimentation.fr



Conseil National de
l'Alimentation



@CNA_Alim



Conseil National de
l'Alimentation