

MAISONS DE RETRAITE

La nutrition trop
souvent sacrifiée

P. 46



PRODUITS HIGH-TECH

TÉLÉVISEURS, SMARTPHONES, ORDINATEURS...

Les meilleures marques

P. 16



TESTS LABO

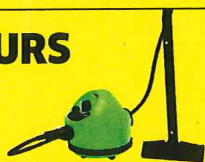
PNEUS ÉTÉ

p. 32



NETTOYEURS VAPEUR

p. 35



SHAMPOOINGS POUR CHEVEUX COLORÉS

p. 28



LOGICIELS SÉCURITÉ INTERNET

p. 36

TABLETTES TACTILES

p. 31

TÉLÉVISION

Faut-il céder
à la télé UHD?

P. 24

TEST LABO

ALLERGIES

P. 38

> **Au nickel** dans les jouets
et le maquillage

> **Au plomb et au cadmium**
dans les bijoux

Centre Culturel et Multimédia - C.C.R.C.B.



0 2712 00003914 7

DOM avion 5,80 € • TOM: 680 XPF

ALERTE

▶ Trop de personnes âgées souffrent de dénutrition. Depuis quelques années, une multitude de recommandations ont été publiées pour que ce problème soit pris en compte. Les effets tardent à se faire sentir.

BONZAMI/AGEFOTOSTOCK



MAISONS DE RETRAITE

La nutrition trop souvent sacrifiée

FABIENNE MALEYSSON, AVEC OLIVIER ANDRAULT

Même dans notre société d'abondance, la dénutrition peut être un problème de santé publique. C'est le cas notamment chez les seniors. Pour ceux vivant en établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad), sa prévalence est évaluée à plus d'un tiers. Non que l'entrée en maison de retraite mène fatalement à cette issue.

L'équilibre des menus est primordial. La qualité gustative aussi

Ce sont plutôt des phénomènes étroitement intriqués : les pathologies propres au grand âge conduisent à la fois à la dépendance et à la dénutrition. Le déclin cognitif, en particulier la maladie d'Alzheimer, brouille les repères sur la façon dont il convient de s'alimenter ; les troubles de la mastication ou de la déglutition, la santé dentaire pas toujours optimale constituent des obstacles physiques évidents ;

l'altération du goût due à certains médicaments ou les troubles digestifs ne font que rajouter à l'anorexie, surtout amplifiée par la dépression plus ou moins latente. Le cercle vicieux s'installe alors car la dénutrition a de multiples conséquences sur l'état de santé et conduit à la dépendance. Le système immunitaire s'affaiblit et les infections se multiplient ; la fonte musculaire et l'ostéoporose entraînent une multiplication des chutes et de fractures ; en cas d'alitement, les escarres s'installent plus facilement ; quant au cerveau, s'il n'a pas son content de nutriments pour fonctionner correctement, il commence à battre la breloque.

De quoi perdre l'appétit

C'est dire que l'offre alimentaire des maisons de retraite conditionne en grande partie l'état de santé des résidents. Certes, le contenu des assiettes et son équilibre apparent ne font pas tout. « Les menus, ce n'est pas notre problème », s'exclame le Pr Bruno Lesourd, un rien provocateur. Pour le gériatre et nutritionniste, ancien médecin hospitalier et professeur à l'université de Clermont-Ferrand, « l'important, ce n'est pas ce qu'il y a sur papier, c'est ce que les gens mangent ». Vrai, mais ils ne peuvent pas manger ce qu'on ne leur propose pas... Dès lors, si un plan de menus bien conçu n'est pas une condition suffisante pour que les résidents s'alimentent correctement, c'est une condition nécessaire. Faute de protéines en abondance, on ne peut pas lutter contre la fonte musculaire sans produits laitiers à chaque repas, impossible de conserver un squelette solide ; si les fruits et légumes sont trop rares, où trouver les fibres qui facilitent le transit et le pool de vitamines et minéraux indispensables ? Mais c'est une fois que l'on a conçu des menus adaptés que tout commence. D'abord, à l'évidence, il faut que ce soit bon, conforme aux habitudes antérieures des résidents.

CHOISIR UNE MAISON DE RETRAITE

Les critères à prendre en compte

Lorsqu'on veut entrer en maison de retraite ou que l'on en cherche une pour un parent, le choix est rarement pléthorique. Mais si plusieurs possibilités s'offrent à vous, la façon dont est traitée la nutrition fait partie des critères importants. Demandez à consulter des menus pour estimer

leur nature (plutôt bonne cuisine traditionnelle ou produits industriels sans rapport avec les habitudes des personnes âgées) et l'équilibre nutritionnel (avec une large place aux protéines, produits laitiers, fruits et légumes). Assurez-vous qu'un choix alternatif est proposé, au moins

pour le plat principal, si celui prévu par le menu ne convient pas. Les résidents doivent d'ailleurs, en principe, remplir une fiche de goûts à l'entrée. Pouvoir choisir sa place à table fait aussi partie des détails qui changent tout quand on peut tenir une conversation. La présence d'une

commission des menus incluant les résidents est un signe de bonne volonté de la part de la direction. Côté surveillance, un bilan nutritionnel et bucco-dentaire devrait être établi à l'entrée, puis un suivi mensuel assuré. Le recours régulier à un diététicien est souhaitable.

Si la qualité gustative est difficile à objectiver, il est regrettable que plus d'un établissement sur cinq parmi ceux dont nous avons analysé les menus serve des plats qui n'ont rien à voir avec la tradition culinaire des générations concernées. Cordons bleus, nuggets ou burgers n'évoquent rien pour un nonagénaire dont les papilles ont pourtant grand besoin d'être excitées. En revanche, le vin fait partie de sa culture, ce que certains établissements oublient trop rapidement au profit d'un hygiénisme malvenu. *«J'ai rendu visite à des confrères danois, ils avaient remplacé le somnifère de leurs patients par un verre de bon vin chaque soir, raconte le Dr Monique Ferry, gériatre et nutritionniste. Tout le monde était ravi et ils s'étonnaient qu'au pays du bon vin on n'adopte pas cette habitude. Un verre à table, ce n'est pas excessif, ça participe au plaisir et ça incite à manger correctement.»* Mais les directions plaquent trop souvent les raisonnements valables pour la population générale (l'abus d'alcool est dangereux, etc.) à des personnes pour qui le premier impératif est de manger suffisamment. *«Dans le même ordre d'idée, je me bats comme un beau diable pour faire supprimer tous les régimes restrictifs, car ils ne sont plus utiles dans le grand âge et contribuent à ce que la dénutrition s'installe»,* explique Monique Ferry. De fait, se priver des exhausteurs de goût que sont le sel, le sucre ou les graisses n'est pas le meilleur moyen de retrouver l'appétit.

Choisir sa place à table, pas évident

La convivialité elle aussi agit positivement sur l'envie de manger et sur le moral. Être à table à côté de quelqu'un avec qui on a des atomes crochus semble un minimum. Or, quatre cinquièmes des établissements visités imposent des places immuables. Une rigidité difficile à comprendre. *«C'est comme si, au restaurant, on vous imposait de vous asseoir avec les clients de la table d'à côté»,* relève le

Dr Monique Ferry. Et de citer le cas d'un résident ayant avoué qu'il refusait de s'alimenter parce que son voisin, atteint d'Alzheimer, crachait dans le pot à eau. Des recommandations, publiées en 2011 par l'Agence nationale de l'évaluation et de la qualité des établissements et services sociaux et médico-sociaux (Anesm), prévoient pourtant qu'on révisé les plans de table autant que nécessaire, que l'on demande leur consentement aux convives lorsque leur environnement est modifié et que l'on prépare quelques chaises libres permettant de changer de place une personne qui le demande sans bouleverser l'équilibre des autres participants. Mais qui vérifie que ces conseils sont suivis d'effets ?

Toujours le problème du financement

Même absence de suivi pour les recommandations tenant aux horaires des repas. Les dîners à 18 h ne signifient pas seulement aux résidents qu'ils sont désormais hors de la société, ils induisent un jeûne nocturne interminable. Or, l'organisme des personnes âgées ne gérant pas bien les apports en sucre, un jeûne prolongé augmente les risques d'hypoglycémie. C'est pourquoi tous les comités d'experts recommandent qu'il ne dépasse pas douze heures. Prescription ignorée dans quatre établissements sur cinq. Manifestement, les impératifs de gestion du personnel passent avant le bien-être des seniors. Étoffer les équipes permettrait de remédier à ce problème et d'offrir aux personnes les plus dépendantes le temps et l'attention qu'elles méritent. Mais cela renchérirait le prix de journée, déjà très élevé. La question du financement est, comme souvent, centrale. Prévenir la dénutrition n'est pas payant pour les maisons de retraite; en revanche, soigner ses conséquences l'est, car les subventions sont basées sur les besoins en soins des résidents. ♦

DES CHIFFRES QUI DISENT LES MANQUES

18H25

En moyenne, l'heure à laquelle est servi le dîner. Le record: 17h45.

PLUS DE 12 HEURES

La durée du jeûne nocturne dans 80% des établissements, alors que l'organisme des seniors supporte mal de tels délais.

70%

Le pourcentage d'établissements qui proposent, sur demande, un régime allégé. Absurde quand la difficulté est de faire suffisamment manger les résidents.

1 SUR 4

La proportion d'Ehpad dans lesquels aucun choix alternatif n'est proposé si le plat principal ne plaît pas.

80%

Le pourcentage de réfectoires où la place est fixe pour chacun, un quart des personnes ayant du mal à changer si elle ne leur convient pas.



Comment choisir une maison de retraite, quel type d'établissement privilégier. Dossier complet sur url.quechoisir.org/nutri535

>>>

Coup de sonde dans 88 établissements

Analyse des menus et sondage auprès des résidents nous ont permis d'avoir une idée de la place accordée aux bonnes pratiques concernant la nutrition en maisons de retraite. La marge de progrès est considérable.

88 EHPAD

Dep.*	Commune	Nom de l'établissement	Appréciation
01	Bourg-en-Bresse	Ehpad Doyenné de Brou	★★
07	Aubenas	Ehpad Léon-Rouveyrol	★★★
13	Carnoux-en-Provence	Résidence Korian-Cl.-Debussy	★★
	Salon-de-Provence	Ehpad Verte-Prairie	★★
	Châteaurenard	Ehpad Canto-Cigalou	★★
15	Mauves	Ehpad Roger-Jalenques	★★
17	Ars-en-Ré	Résidence d'Automne	★★
21	Longvic	Ehpad Marcel-Jacquelin	★★
	Bligny-sur-Ouche	Ehpad Auguste-Arvier	★
22	Lamballe	Groupe gériat. du Penthièvre	★★
23	Ajain	Ehpad Les Signolles	★★★
24	Salignac-Eyvignes	Marcel-Cantelaube	★★
25	Avanne-Aveney	Centre Jacques-Weinman	★★
26	Valence	Ehpad Les Cèdres	★
27	Beuzeville	Ehpad Les Franches-Terres	★★
29	Brest	Résidence de Kermaria	★
31	Toulouse	Domaine de la Cadene	★★
32	Saint-Clar	Ehpad Lavallée	★
34	Vic-la-Gardiole	Ehpad l'Occitane résid. retraite	★★
	Béziers	Les Cascades	★★
35	Ételles	Hyacinthe-Hévin	★★★
	Corps-Nuds	Résidence de l'Yze	★★
	La Bouëxière	Résidence Val-de-Chevré	★★
	Retiers	Résid. Pierre-et-Marie-Curie	★
	Châteaugiron	Ehpad Les jardins du Castel	★
	St-Aubin-du-Cormier	Maison Saint-Joseph	★
	Rennes	Résidence Le Clos-Saint-Martin	★
37	Bléré	Ehpad de Bléré	★★
	La Riche	Doyenné du Plessis	★★
	Ligueil	Ehpad Balthazar-Besnard	★★
	Joué-lès-Tours	Ehpad Debrou	★
	Preuilly-sur-Claise	Ehpad Dauphin	★
38	N.-Dame-de-l'Osier	Résidence Bon Rencontre	★★
40	Marenne-Adour*	Macs Pôle Culinaire/Cdc	★★
	Soustons	Ehpad de Soustons (les 5-étangs)	★★
	Souprosse	Ehpad des 5-Rivières	★
	Tartas	Ehpad Gérard-Minvielle	★
42	La Pacaudière	E. de la Pacaudière (f. Grimaud)	★★
44	Bouguenais	Résidence La Croix-du-Gué	★★
	Treillières	Résidence Les Bruyères	★★
	Fégréac	Résidence des 3-Rivieres	★★
45	La Ferté-Saint-Aubin	Château Les Landes	★★
47	Duras	Résidence Bellevue	★★
51	St-Germain-la-Ville	Résidence du Parc	★★
53	Gorron	Ehpad Saint-Laurent	★

* Communauté de communes.

MENUS : DES RÉSULTATS HÉTÉROGÈNES

Une diététicienne spécialiste de restauration collective a analysé pour nous les menus de 88 établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad).

Son évaluation a porté sur les fréquences de présentation de certains plats, encadrées par un groupe d'experts⁽¹⁾ : crudités, viande non hachée, poisson, légumes, produits laitiers, fruits. Par ailleurs, elle s'est intéressée à la cohérence des menus (variété sur la journée et sur le mois) et à la concordance des plats proposés avec les habitudes alimentaires

des personnes âgées ; mais l'importance accordée à ces critères plus subjectifs ne pèse que peu dans la note finale. Les résultats sont très hétérogènes. Les établissements ont notamment du mal à servir suffisamment de plats de poisson, de viande non hachée et de desserts de fruits crus. Quinze d'entre eux servent deux fois moins

de plats de poisson que recommandé. La moitié des Ehpad ne respecte pas la fréquence prescrite pour les viandes (hors volaille et porc) non hachées. Ainsi, les Cèdres à Valence (26) ou Salem à Barr (67) n'en ont servi qu'une fois sur les vingt jours étudiés ! On pourrait penser que cette omniprésence des viandes hachées correspond aux besoins

QUAND LES RÉSIDENTS TÉMOIGNENT

En parallèle de notre analyse de menus, nous avons interrogé les résidents de 43 établissements (autres que ceux dont les menus ont été analysés) pour en savoir plus sur les conditions concrètes d'organisation des repas. Les recommandations émises ces dernières années par les experts de la nutrition sont diversement respectées.

Quatre repas quotidiens : un minimum

Avec l'âge, le goûter redevient un incontournable, car il constitue une occasion supplémentaire de se faire plaisir en mangeant. Des collations proposées la nuit sont même souhaitables, car elles permettent de rompre le jeûne nocturne, souvent trop long (voir plus loin), et sont d'autant plus bienvenues chez ceux ayant du mal à faire un repas complet. Sur ce point, les établissements respectent la recommandation sur la présence d'un goûter. Il a été plus difficile de se faire une idée précise concernant les collations nocturnes,

car les résidents non concernés ne savent pas forcément si elles sont proposées ou non. **Suffisamment de temps pour manger**

De nombreux seniors souffrent de troubles de la mastication, de la déglutition et/ou de problèmes de motricité qui rendent plus difficiles les gestes élémentaires nécessaires à la consommation d'un repas. Aussi le Conseil national de l'alimentation⁽¹⁾ recommande-t-il que le petit déjeuner dure au moins 30 minutes, le déjeuner une heure et le dîner 45 minutes. Globalement, ces durées sont respectées à quelques exceptions près : neuf établissements

raccourcissent le temps du déjeuner ou du dîner de 15 minutes et cinq n'octroient qu'un quart d'heure pour le goûter.

Des rythmes aberrants

Chez les personnes âgées, la digestion est ralentie et la satiété dure plus longtemps. Aussi, un intervalle minimum de trois heures entre les repas est jugé nécessaire afin que l'appétit soit au rendez-vous. À l'inverse, raccourcir le jeûne nocturne est essentiel, les experts s'accordent à recommander qu'il ne dépasse pas douze heures. Seuls trois établissements respectent toutes ces recommandations. Même si le phénomène est connu, il est choquant : goûter et dîner sont trop



P. FORGET/SAGA

des convives mais mieux vaut préparer un «vrai plat», savoureux et juteux, et le mouliner par la suite que de servir des viandes déjà hachées, qui ont tendance à sécher et dont le goût n'excite guère les papilles. Certains se font une spécialité des plats principaux sans viande ni poisson ni œuf, se contentant par exemple d'un gratin de légumes

souvent servis très précocement dans la journée. Dans un tiers des cas, les résidents goûtent avant 15h30 et dans un établissement à 14h30! Quant à l'heure du dîner, elle s'établit en moyenne à 18h25, le record étant de 17h45. Cela induit deux effets pervers: d'une part, goûter et dîner étant trop rapprochés, les résidents n'ont pas très faim; d'autre part, le jeûne nocturne est trop long dans 80% des établissements. Sans parler de la non-concordance de ces horaires avec les rythmes de vie traditionnels.

Trop de rigidités

La qualité des repas satisfait plutôt nos sondés, sauf en ce qui concerne la température des plats (trop froids dans un quart des cas). En revanche, il n'est pas admissible que dans un établissement sur quatre, aucun choix

ou d'une assiette de féculents. Dans deux établissements, Les Cèdres à Valence et Quatelbach à Sausheim (68), ils représentent la moitié des plats principaux servis le soir! Enfin, la moitié ne respecte pas la fréquence souhaitable pour les fruits crus, il est vrai difficiles à gérer (achat à maturité, épluchage, etc.) mais qui changent des

alternatif ne soit proposé si le plat principal ne plaît pas. Par ailleurs, le vin est absent dans neuf établissements, c'est également anormal alors qu'il contribue à rendre le repas plus attrayant. Enfin, dans 80% des cas, le placement à table n'est pas libre et un quart des personnes ont du mal à changer de place une fois qu'elle leur a été attribué. Mais trop souvent, les premiers concernés n'ont pas les moyens d'exprimer leur mécontentement: un tiers des personnes ne savent pas si leur maison de retraite a mis en place des instances de consultation recommandées par différents textes, telles que commission des menus et conseil de la vie sociale.

Suivi nutritionnel insuffisant

Pour éviter la dénutrition, une pesée et une rencontre avec un

compotes ou des fruits au sirop. Enfin, les produits laitiers sont trop rares dans un quart des cas, notamment dans les établissements qui choisissent de servir au dîner seulement deux composantes parmi entrée/fromage/dessert.

(1) Recommandation du groupe d'étude des marchés de restauration collective et nutrition mise à jour en août 2013.

diététicien devraient intervenir chaque mois. Ce n'est le cas que dans sept établissements. À l'inverse, nombre d'entre eux sont trop zélés quand il s'agit de proposer des régimes restrictifs: le «sans sel» est disponible dans 93% des établissements et l'allégé dans 70%, alors même que les régimes restrictifs sont une des causes majeures de dénutrition chez les personnes âgées. Enfin, près de la moitié des Ehpad imposent la salle à manger commune aux personnes incapables de s'alimenter seules. L'attention qu'elles méritent est difficile à offrir dans le cadre d'un repas collectif, du coup elles risquent de ne pas se nourrir correctement.

(1) Avis n° 53 sur les besoins alimentaires des personnes âgées et leurs contraintes spécifiques.

ALERTER

MAISONS DE RETRAITE

DÉJEUNER

Betterave ou potage de légumes
Lasagnes bolognaise
Salade
Brie

DÎNER

Velouté de tomate
Pavé du fromager
Salade
Fruit

La viande non hachée est trop rare dans la moitié des établissements étudiés.

APPRECIATION

88 EHPAD SUITE...

Dep ^t	Commune	Nom de l'établissement	
54	Laxou	Résidence d'Automne	★★
	Nancy	Ehpad Saint-Joseph	★★
56	Crédin	Ehpad Ty-Mem-Bro	★★
	Guer	Ehpad du Docteur-Robert	★★
	Cléguérec	Résidence Belle-Étoile	★
	Noyal-Pontivy	Résidence Ty-Noal	★
57	Moulins-lès-Metz	Home de Préville	★
59	Neuville-Saint-Rémy	Résidence d'Automne	★★
	Bouchain	Résidence Dronsart	★★
	Croix	Résidence Les Orchidées	★
	Lannoy	Résidence Les Orchidées	★
	Tourcoing	Résidence Les Orchidées	★
63	Clermont-Ferrand	Le Doyenné de l'Oradou	★★
64	Arthez-de-Béarn	Résidence Le Temple	★★★
67	Barr	Maison de retraite de Salem	■
	La Petite-Pierre	Maison de retraite Kirchberg	■
68	Sausheim	Ehpad Quatelbach	★
69	Lyon	Résidence d'Automne	★★
	Saint-Fons	Le Hameau de la Source	★★
70	Gray	Ehpad Cournot-Changey	■
74	Annecy	Résidence La Prairie	★★
	Annecy	La Villa-Romaine	★★
75	Paris	Ehpad Robert-Doisneau	★★★
76	Barentin	Ehpad Saint-Martin	★
77	Lieusaint	Repotel	★★★
	St-Pierre-l.-Nemours	Résidence de Chaintreauxville	★★
	Savigny-le-Temple	Repotel	★★
78	Maurepas	Repotel	★★
	Verneuil-sur-Seine	Résidence Clemenceau	★
79	Mauzé-sur-le-Mignon	Associa. Résidence de Vallois	★★★
	Niort	Le Doyenné de la Venise-Verte	★★★
	Faye-l'Abbesse	Ehpad Bondin-Grandmaison	★★
	Coulon	Le Home de l'Ebaupin	★★
82	Caylus	Val de Bonnette résid. mutualiste	★
84	Avignon	Villa Béthanie	★★★
85	Les Sables-d'Olonne	Résidence d'Automne	★★★
86	Chauvigny	Ehpad Les Marronniers	★★
	Sèvres-Anxaumont	Ehpad La Brunetterie	★★
	Les Trois-Moutiers	Domaine des Trois-Chemins	★★
	Mirebeau	Ehpad Théodore-Arnault	★★
88	Saint-Étienne-lès-Remiremont	Ehpad Le Home-Fleuri	★
91	Palaiseau	Ehpad La Pie-Voleuse	★★
95	Argenteuil	Résidence Les Pensées	★

★★★ TRÈS BON ★★ BON ★ MOYEN ■ MÉDIocre ■ MAUVAIS