

Formation aux connaissances de base en nutrition humaine 1ère approche des spécificités de l'alimentation des personnes en situation de déficience intellectuelle

La connaissance des liens entre les pathologies et la prise en charge nutritionnelle représente un élément clé de la chaîne alimentaire.

La formation à la nutrition des personnels soignants, médecins, agents de cuisine, de restauration et des personnels éducatifs en charge de cette fonction est essentielle.



Formation aux connaissances de base en nutrition humaine 1^{ère} approche des spécificités de l'alimentation des personnes en situation de déficience intellectuelle

Formation niveau 1 - nutrition humaine – ec6 2017 – tout droit réservé

1

Les enjeux de santé publique pour la population

**Maladies
cardiovasculaires**

*1ère cause de mortalité
32 % des décès*

5 Milliards € / an

Cancers

*29 % des décès chez les hommes
23 % chez les femmes*

Obésité

14,5 % des adultes **2 Milliards € / an**

Ostéoporose

*10 % des femmes à 50 ans **1 Milliard € / an**
20 % à 60 ans; 40 % à 75 ans*

Diabète

2-2,5 % des adultes

**Malnutrition
Protéino-énergétique**

4 % des pers âgées à domicile
> 50% en institution

1,2 Milliard € / an

L'alimentation et la nutrition au cœur des enjeux

Formation nutrition



Les enjeux de santé publique

- La malnutrition , un **problème de santé publique**
- Elle concerne :
 - 5 à 10% des personnes âgées en ambulatoires
 - 50% des sujets âgés hospitalisés
 - Jusqu'à 70 à 80% des personnes institutionnalisées
 - Plus de 20 % des adolescents

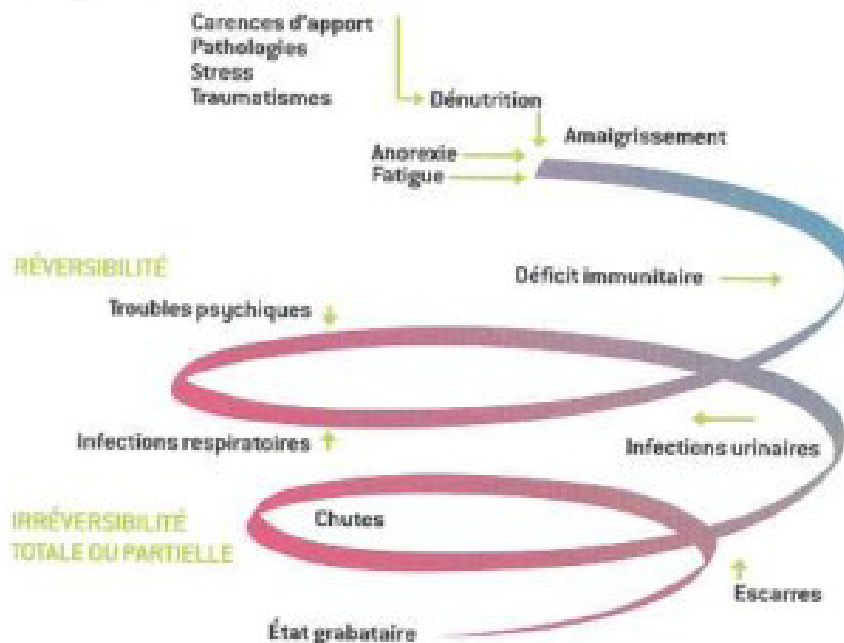
L'institutionnalisation entraîne une augmentation importante des carences alimentaires chez les sujets en situation de fragilité

Formation nutrition



Les conséquences de la dénutrition

La spirale de la dénutrition



Formation nutrition



Les conséquences de la dénutrition



Formation nutrition



Les besoins physiologiques

Quels sont les nutriments apportés par les aliments ?



Et lesquels, parmi eux, apportent de l'énergie ?

Formation nutrition



Les besoins physiologiques

Les apports énergétiques

Les apports d'énergie sont exprimés en kilocalories (kcal) ou en kilojoules (kJ): $1 \text{ kcal} = 4.18 \text{ kJ}$

L'alimentation a pour but de compenser les pertes énergétiques de l'organisme qui sont:

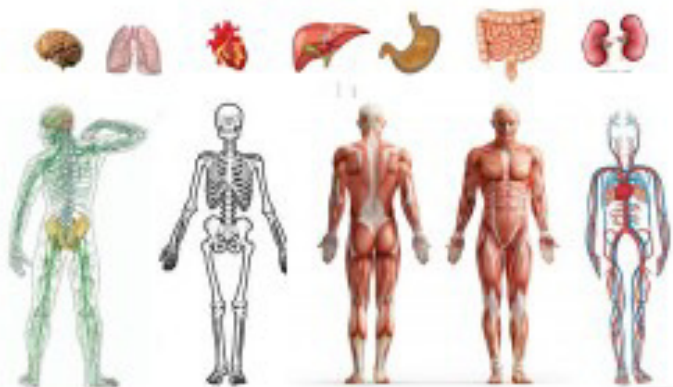
- les dépenses liées au métabolisme de base
- les dépenses liées à la thermorégulation
- les dépenses liées à la digestion
- les dépenses liées au travail musculaire
- les dépenses liées à la croissance, à la gestation et à l'allaitement

Le poids est un bon indicateur de la justesse des apports énergétiques.

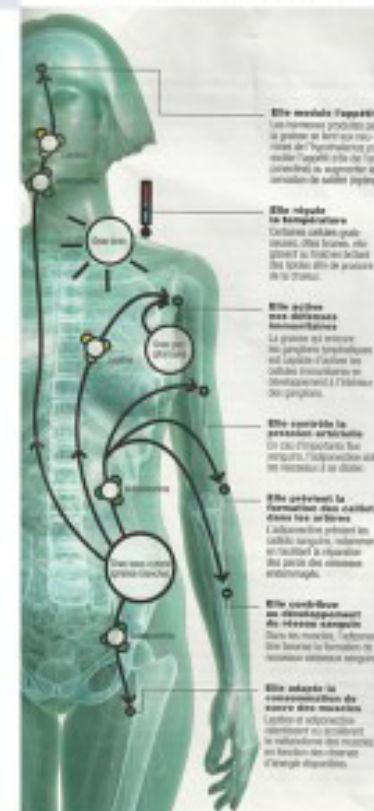
Formation nutrition

La masse maigre

- les muscles
- le squelette
- les organes
- le cerveau
- le système nerveux
- le sang et liquides corporels
- les glandes diverses
- le cœur et vaisseaux sanguins



La masse grasse



Formation nutrition



Les apports caloriques **KCal**

Les glucides

Rôle énergétique majeur et **source d'énergie rapidement disponible.**

Privilégier les glucides complexes (féculents)

Les apports conseillés: 50 à 55% des apports / j

L'apport calorique: 4 kcal / gr de glucide



Les lipides

Vecteur vitamines liposolubles (A, D, E, K). Synthèse cellulaire et hormonale.

L'apport calorique :

9 kcal / gr lipide. 30 à 35% des apports / j

Les protéines

Construction, réparation et entretien de l'organisme. Fondamentales pour l'entretien des muscles. Renouvellement cellulaire, synthèse d'enzymes et d'anticorps.

L'apport calorique : 4 kcal/ gr de protide. **15 % des apports / j**



Formation nutrition



Les protides ou **protéines**

- Construction, réparation et entretien de l'organisme.
- Fondamentales pour l'entretien des muscles.
- Renouvellement cellulaire, synthèse d'enzymes et d'anticorps.

L'apport calorique:

- 4 kcal par gramme de protide représentant 15 % des apports journaliers

Equivalences en protéines : 20 g environ

- 100 g de viande
- 100 g d'abats
- 100 g de poisson
- 100 g de volaille
- 2 oeufs
- Un demi-litre de lait ou quatre yaourts
- 70 g de gruyère ou 90 g de camembert
- 180 g de fromage blanc
- Végétaux : légumes, légumineuses....



Formation nutrition



Les vitamines et les minéraux

Ces substances n'apportent pas de calorie mais sont vitales à l'organisme qui ne peut les fabriquer.

Elles doivent être apportées par l'alimentation !

13 Vitamines



Dans les graisses
des aliments

A D E K



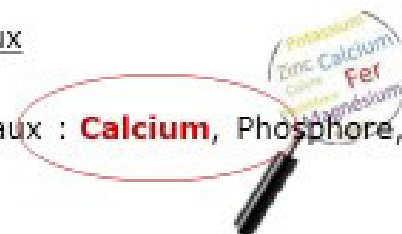
Dans l'eau des
aliments

B et C

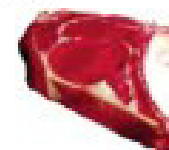


20 Minéraux

Nombreux minéraux : **Calcium**, Phosphore,
Magnésium, Fer



certaines sont appelés oligo-éléments :
manganèse, Fluor, ...



Formation niveau 1 - nutrition humaine – ec8 2017 – tout droit réservé

11

Formation nutrition

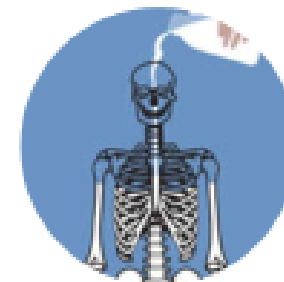
Le calcium

Le rôle:

- Structure des os et des dents
- Permet le fonctionnement normal des cellules nerveuses et musculaires (régulation phosphocalcique)

Les besoins:

- 800 mg/jour chez l'adulte jeune
- 1200 mg/jour chez les enfants, adolescents, femmes enceintes ou allaitantes, personnes âgées



Formation nutrition



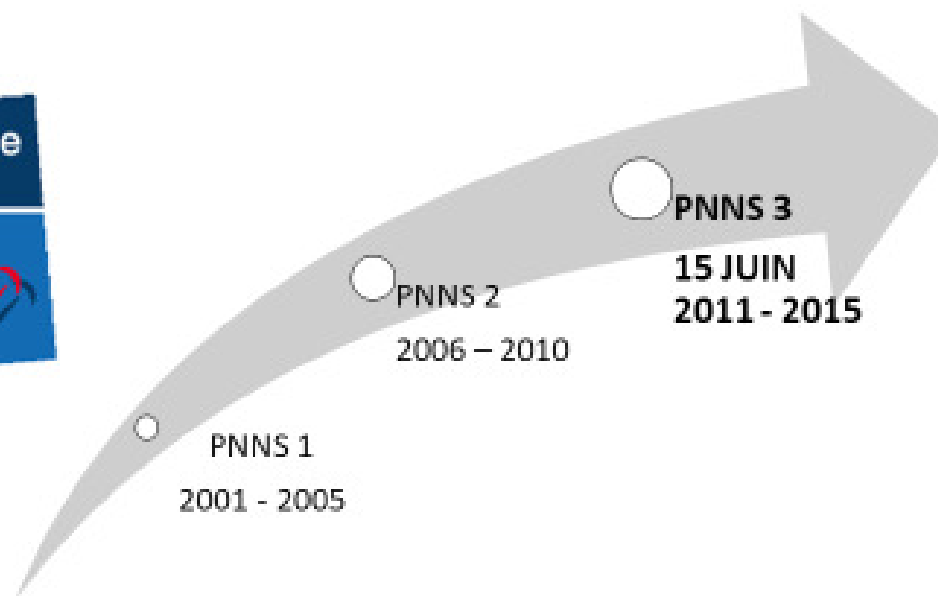
De manière générale il est recommandé
3 à 4 produits laitiers par jour

1 yaourt	160 mg de calcium
100g de fromage blanc	110 mg de calcium
1 verre de lait (100ml)	120 mg de calcium
1 bol de lait (250ml)	300 mg de calcium
30g fromage pâte cuite	300 mg de calcium
30g fromage type camembert	150 mg de calcium
1 portion de fromage fondu	30 mg de calcium
1 crème dessert	100 mg de calcium
25g sardines ou 100g crustacés	100 mg de calcium
1 litre d'Hépar ou Contrex	500 mg de calcium
1 orange	50 mg de calcium

Formation nutrition



Les recommandations officielles



Formation niveau 1 - nutrition humaine – ec8 2017 – tout droit réservé

14

Formation nutrition



Les recommandations officielles

- **Le PNNS 1 (2001 – 2005)**

But : améliorer l'état de santé de la population en agissant sur la nutrition :

Axes : conseils de consommation alimentaire + pratique activité sportive + évolution paramètres biologiques.

- **Le PNNS 2 (2006-2008)**

But : diminuer le risque de dénutrition, surtout chez les personnes âgées.

Axes : Formation + Dépistage + système alerte et prise en charge de la dénutrition, en ville comme à l'hôpital.

- **Le PNNS 3 (2011-2015)**

Axes : Réduire l'obésité + Augmenter l'activité physique + Réduire la prévalence des pathologies nutritionnelles + Informer sur les bonnes pratiques alimentaires afin de garantir les apports nutritionnels notamment auprès des personnes handicapées ou en difficulté sociale

Formation nutrition



La PEC nutritionnelle des personnes atteintes de déficiences intellectuelles

Les recommandations sur la nutrition des citoyens porte sur :

- La population standard
- Les personnes âgées
- Les enfants et adolescents
- Certains cas particuliers

Mais la littérature sur la prise en charge nutritionnelle des personnes atteintes de handicap mental se limite à l'anorexie mentale.

Les différentes pathologie génératrice de handicap mental ont-elles un impact et sont elles impactées par la nutrition ?

Formation nutrition



Pour le savoir l'ADAPEI a mis en place un travail de recherche sur ce thème :

- Dans le cadre d'un groupe de recherche inter professionnel
- En s'appuyant sur des médecins spécialistes dans les domaines des différentes pathologies

Afin de constituer un référentiel :

- Regroupant la description précise des pathologies prises en charge par l'ADAPEI et de leurs impacts sur la nutrition.
- Constituant un cahier des charges de prise en charge alimentaire et nutritionnelle au sein de l'ADAPEI de la Loire
- Ce cahier des charges est destiné aux professionnels de l'ADAPEI et aux prestataires intervenant dans le cadre de la chaîne alimentaire.

Les travaux réalisés attestent de la nécessité d'adapter la prise en charge nutritionnelle des personnes atteintes de handicap mental

Les spécificités sont nombreuses, les contraintes & besoins importants