Les métiers de bouche et l'autonomie

CMA Nouvelle-Aquitaine

Artisans de l'autonomie Nouvelle Aquitaine

Avec la CMA

Région Nouvelle-Aquitaine

Cofinancé par l'Union européenne

Navigation

Retour à l'accueil

Retour à l'index

Page précédente

Page suivante

Index

Introduction

Les métiers de bouche dans l'artisanat

Les besoins des séniors

évolution des besoins, dénutrition et adaptations

Quiz

Testez vos connaissances

Introduction

Les métiers artisanaux de bouche en Nouvelle-Aquitaine englobent les professions traditionnelles et spécialisées dans la production, la transformation et la préparation d'aliments. Ils incluent notamment des artisans qui travaillent dans des domaines très variés tels que la boulangerie, la pâtisserie, la fromagerie, la charcuterie...

Avec ses 12 départements, la plus grande région de France offre une abondance de produits gastronomiques et un patrimoine culinaire très riche valorisés par ces professionnels qui s'attachent à promouvoir les produits régionaux et à préserver les recettes traditionnelles tout en innovant pour répondre aux évolutions des goûts et des demandes du marché contemporain.

Parmi lesquels :

Boulangerie, pâtisserie,boucheries, poissonneries, fromageries, brasseries, chocolateries, conserveries ....

10 % | ***des métiers de l'artisanat sont des métiers de bouche***

Les besoins des séniors

Evolution des besoins, dénutrition et adaptations

L'alimentation chez les séniors

L'évolution des besoins : aliments à favoriser

Les personnes âgées sont particulièrement susceptibles de souffrir de carences, de dénutrition et de déshydratation mais contrairement à une idée reçue, les besoins nutritionnels ne diminuent pas avec l'âge : ils nécessitent une adaptation. Maintenir une alimentation équilibrée est crucial pour préserver la santé des personnes âgées.

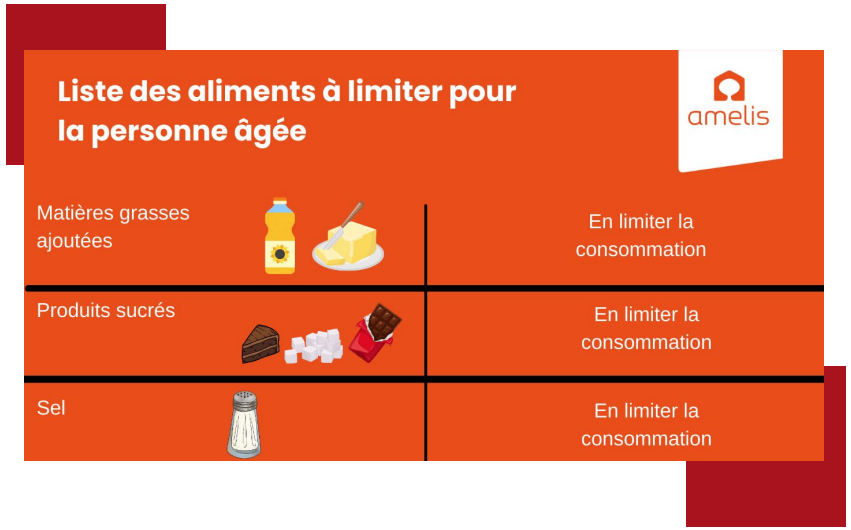
Il n'existe pas d'aliments "bons" ou "mauvais" : la clé réside dans la diversité des aliments, leur qualité (idéalement non transformés) et une consommation modérée. Chaque jour, il est recommandé qu'une personne âgée consomme au moins : 5 portions de fruits et légumes ; 1 à 2 portions de protéines animales (viande, poisson, œuf), accompagnées de 3 à 4 produits laitiers.

Outre le choix des aliments, d'autres aspects sont tout aussi importants pour une alimentation saine chez les personnes âgées. Il est conseillé de maintenir un rythme régulier de repas, avec trois repas par jour, sans sauter de repas.

Source : Intitut Amelis

Plus d'infos : Pour assurer un apport nutritionnel adéquat aux personnes âgées, des principes de base sont recommandés par l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (Afssa) dans le guide alimentaire du Programme national nutrition-santé (PNNS)

L'alimentation chez les séniors



L'évolution des besoins : aliments à éviter

Quant au sucre, il est préférable d'en consommer avec modération sans pour autant l'éliminer complètement. Le plaisir de manger doit demeurer chez les personnes âgées, surtout qu'avec l'âge, elles peuvent perdre l'appétit mais privilégiez le sucre naturel comme dans les fruits. De plus, il est recommandé de consommer des aliments sucrés pendant les repas plutôt qu'entre les repas.

Le sel peut entraîner une rétention d'eau et des problèmes d'hypertension artérielle. Il est donc conseillé d'éviter un ajout excessif de sel et d'utiliser les herbes aromatiques et les épices qui sont d'excellentes alternatives pour rehausser la saveur des plats.

De plus, l'hydratation et l'activité physique jouent un rôle capital pour maintenir un poids sain et préserver le métabolisme chez les personnes âgées. Pratiquer au moins 30 minutes de marche rapide chaque jour peut aider à prévenir certaines maladies, à éviter la prise de poids et à conserver la masse musculaire.

Source : Intitut Amelis

L'alimentation chez les séniors

Les risques : la spirale de la dénutrition

Lorsqu'une personne âgée ne consomme pas suffisamment d'aliments pour répondre aux besoins de son corps, on parle de dénutrition. Cela peut entraîner une perte musculaire, une sensation d'épuisement et accroître le risque de chutes. À long terme, son système immunitaire peut devenir plus vulnérable.
Après 60 ans, le risque de dénutrition est élevé à cause principalement de la baisse des apports alimentaires. Cette baisse est liée à la solitude, aux problèmes de dentition, avec la polymédication ou bien encore avec la diminution de la sensibilité aux saveurs et aux odeurs.
Chez la personne âgée, la dénutrition entraîne voire aggrave un état de fragilité ou de dépendance (risque accru de chutes, de blessures, moindre résistance aux infections et diminution de la masse musculaire).

Préconisations

- Conseiller des produits riches en protéines et/ou en énergie.
- Enrichir les aliments que la personne consomme avec des produits de base peu coûteux : lait concentré non sucré, fromage râpé, oeufs, jambon, crème de gruyère… dans le potage, les purées, les légumes.
- Conseiller des produits facilement masticables, colorés, qui sont au goût de la personne

• Pièges à éviter !
- une personne obèse peut être dénutrie,
- une personne dénutrie peut ne pas perdre de poids (oedème).

Les adaptations pour l'autonomie : les enjeux

01 Adapter son commerce de proximité

pour conserver ses propres clients et développer une clientèle «âgée» et/ou en perte d'autonomie.

02 Maintenir à domicile les personnes âgées

et donc une partie de sa clientèle en diminuant le risque de dénutrition

03 Mobiliser sur le sujet de la santé et l'autonomie des personnes âgées et/ou handicapées

c'est-à-dire valoriser son activité et développer des partenariats avec les communes, les associations et autres artisans commerçants.

04 Avoir la possibilité d'obtenir l'agrément «service à la personne»

valorisant ainsi l'activité grâce des aides financières.

Conclusion

En favorisant des approches sur mesure et des solutions innovantes, l'artisanat s'adapte aux besoins spécifiques de chaque individu, transformant les défis en opportunités et incarnant une voie vers l'autonomie des personnes.

Que ce soit par des aménagements de l'offre produits ou services, nos artisans acteurs de proximité au quotidien, jouent un rôle prépondérant dans le maintien et l'amélioration de l'autonomie et du mieux vivre.

En résumé :

- 10 % des métiers de l'artisanat sont des métiers de bouche

- Les besoins nutritionnels ne diminuent pas avec l'âge mais évoluent

- Attention à la dénutrition qui n'est pas toujours visible à première vue

Citation

La santé par l'alimentation, c'est l'enjeu des années à venir.

Joël Robuchon, L'Express Styles, Interview décembre 2014

Quiz : Les métiers de bouche et l'autonomie

Testez vos connaissances

Quiz 1/5

Avec l'âge, les besoins nutritionnels des séniors :

- **diminuent mais nécessitent une adaptation**
- **ne diminuent pas et ne nécessitent pas d'adaptation**
- **Ne diminuent pas mais nécessitent une adaptation**

Quiz 2/5

Quelle affirmation est vraie :

- La modération et la diversité n'est pas à prendre en compte
- Le rythme des repas n'est pas important
- Il n'existe pas de bons ou de mauvais aliments

Quiz 3/5

Quelle affirmation est vraie :

- Les herbes aromatiques sont à éviter
- Le sucre n'est pas forcément à supprimer de l'alimentation
- l'huile est à proscrire de l'alimentation

Quiz 4/5

La spirale de la dénutrition :

- Ne joue pas sur l'augmentation du risque de chute
- correspond au fait que la personne ne consomme pas suffisamment d'aliments pour répondre aux besoins de son corps
- Ne peut pas s'enclencher suite à un problème de dentition

Quiz 5/5

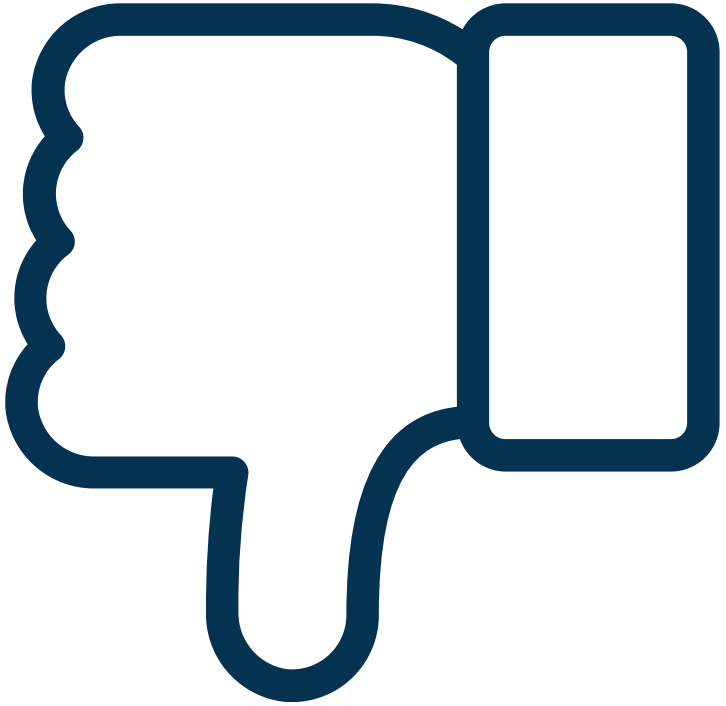
Quelle affirmation est vraie :

- La dénutrition concerne uniquement les personnes physiquement amaigries
- La dénutrition ne peut pas toucher les personnes obèses
- une personne dénutrie peut ne pas perdre de poids

Quiz

Bravo !

Essayez encore !



Merci pour votre participation

Pour plus de renseignements sur le rôle de l'artisanat dans l'autonomie, rendez-vous sur notre site internet

• Music from Uppbeat (free for Creators!): https://uppbeat.io/t/ben-johnson/some-kind-of-feelin License code: BOFG1YC7AQRS6PEF

sources : https://www.arcep.fr/uploads/tx_gspublication/rapport-barometre-numerique-edition-2021.pdf
https://digitalbabyboomer.fr/les-seniors-et-internet-infographie/
https://www.senioractu.com/Les-seniors-et-les-reseaux-sociaux-quels-avantages-en-tirer_a24739.html réseaux sociaux spécialisés