



**RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*



**Webinaire Nutrition 19 novembre 2024**

**« La culture du bien-manger,  
le garant d'une bonne santé »**



**RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*



## **Webinaire Nutrition 19 novembre 2024**

**« PARAD »**

**Docteur SANCHEZ - Praticien Hospitalier,  
Département de Gériatrie Bichat-Beaujon-Bretonneau**





Poids • Appétit • Repas • Alimentation  
**DÉNUTRITION**

Un outil simple, précoce et universel,  
pour **prévenir le risque de dénutrition**

Dr Manuel Sanchez, Paris

Dénutrition → morbi-mortalité importante en population âgée

Prévalence en ambulatoire estimée entre 4 à 10 %

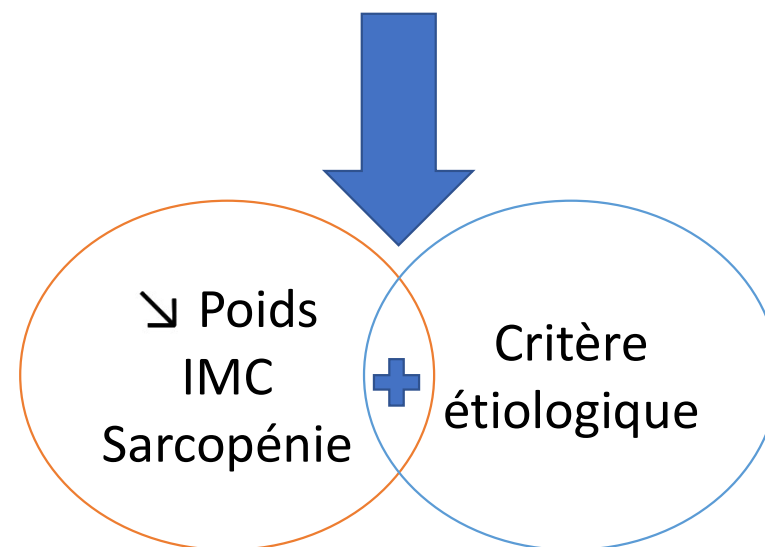
Sous-diagnostiquée +++

Comment sensibiliser les personnes âgées et leur entourage ?

HAS

HAS 2021 : Surveillance de l'état nutritionnel 1/mois, à chaque consultation ...

Dépistage systématique ?  
Screening ?



## LE SAVIEZ-VOUS ?

Une perte d'appétit ou des difficultés à manger peuvent entraîner une **perte de poids**, favorisée par les problèmes de santé et par la dépendance. La perte de poids affaiblit l'organisme : fatigue, perte de force musculaire et baisse de l'immunité. **On parle de dénutrition**. Une meilleure alimentation est possible, cela fait partie de la prévention et du soin.

**C'est pourquoi il est important de parler des résultats de ce test avec votre médecin ou un.e diététicien.ne.**



Conception : Pr Agathe Raynaud-Simon | Réalisation K'noë Groupe Get : [www.k-noe.fr](http://www.k-noe.fr) - 01 56 20 28 28



**Poids • Appétit • Repas • Alimentation**

Un outil simple, précoce et universel,  
pour **sensibiliser sur le risque de**

**DÉNUTRITION**

en 4 questions

## P OIDS

### Avez-vous perdu du poids ces derniers mois ?

- Oui, plus de 5 kg = ●
- Oui, plus de 3 kg = ■
- Je ne sais pas = ▲
- Non = ★

## A PPÉTIT

### Mon appétit est :

- Très faible = ●
- Faible = ■
- Bon = ▲
- Très bon = ★

## R EPAS

### Je prends :

- 1 repas par jour = ●
- 2 repas par jour = ■
- 3 repas par jour = ▲
- 3 repas par jour + 1 collation = ★

## A LIMENTATION

### Difficultés pour manger :

Il m'arrive souvent d'avaler de travers ou de tousser pendant les repas = ●

Je ne mange que des aliments mous = ■

Je mange de tout ou presque mais j'ai des difficultés à mâcher les aliments durs (ex. : steak ou fruits crus) = ▲

Je mange de tout sans difficulté = ★



CUMULEZ LES  
SYMBOLES  
CORRESPONDANT  
À CHAQUE RÉPONSE

### Vous avez obtenu un ou plusieurs ● ou ■

Prenez rendez-vous avec votre médecin et faites-lui part de vos difficultés à manger, de votre perte d'appétit ou de poids. Il peut vous proposer un bilan médical, une consultation avec un.e diététicien.ne, ou un enrichissement de l'alimentation pour vous aider à limiter votre perte de poids ou à reprendre du poids. N'oubliez pas de faire un peu d'activité physique chaque jour, selon vos possibilités.

### Vous avez obtenu une majorité de ▲

Gardez l'habitude de prendre trois repas complets par jour et prenez une collation dans la journée si cela vous fait plaisir. Entretenez vos muscles avec une activité physique régulière. Consultez un dentiste régulièrement : une bouche saine est importante pour l'alimentation. Pesez-vous tous les mois et, en cas de perte de poids  $\geq 3$  kg, informez votre médecin.

### Vous n'avez obtenu que des ★

C'est très rassurant ! Continuez à vous alimenter régulièrement et avec plaisir. Pratiquez une activité physique, ce qui vous plaît et selon vos possibilités. Pesez-vous une fois par mois. L'objectif est de garder un poids stable. Si vous perdez 3 kg ou davantage, signalez-le à votre médecin.

# Mini Nutritional Assessment Short Form

Hétéro questionnaire

Par un professionnel de santé

Éléments « médicaux »

Dépistage	
<b>A Le patient a-t-il moins mangé ces 3 derniers mois par manque d'appétit, problèmes digestifs, difficultés de mastication ou de déglutition?</b> 0 = baisse sévère des prises alimentaires 1 = légère baisse des prises alimentaires 2 = pas de baisse des prises alimentaires	<input type="checkbox"/>
<b>B Perte récente de poids (&lt;3 mois)</b> 0 = perte de poids > 3 kg 1 = ne sait pas 2 = perte de poids entre 1 et 3 kg 3 = pas de perte de poids	<input type="checkbox"/>
<b>C Motricité</b> 0 = du lit au fauteuil 1 = autonome à l'intérieur 2 = sort du domicile	<input type="checkbox"/>
<b>D Maladie aiguë ou stress psychologique lors des 3 derniers mois?</b> 0 = oui 2 = non	<input type="checkbox"/>
<b>E Problèmes neuropsychologiques</b> 0 = démence ou dépression sévère 1 = démence légère 2 = pas de problème psychologique	<input type="checkbox"/>
<b>F1 Indice de masse corporelle (IMC = poids / (taille)<sup>2</sup> en kg/m<sup>2</sup>)</b> <input type="checkbox"/> 0 = IMC <19 1 = 19 ≤ IMC < 21 2 = 21 ≤ IMC < 23 3 = IMC ≥ 23	<input type="checkbox"/>
SI L'IMC N'EST PAS DISPONIBLE, REMPLACER LA QUESTION F1 PAR LA QUESTION F2. MERCİ DE NE PAS RÉPONDRE À LA QUESTION F2 SI LA QUESTION F1 A ÉTÉ COMPLÉTÉE.	
<b>F2 Circonférence du mollet (CM) en cm</b> 0 = CM <31 3 = CM ≥ 31	<input type="checkbox"/>
<b>Score de dépistage</b> (max. 14 points)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
12-14 points: <input type="checkbox"/> état nutritionnel normal	<a href="#">Sauvegarder</a>
8-11 points: <input type="checkbox"/> risque de malnutrition	<a href="#">Imprimer</a>
0-7 points: <input type="checkbox"/> malnutrition avérée	<a href="#">Réinitialiser</a>

# Facile d'utilisation

212 personnes âgées > 70 ans suivies en ambulatoire, 41% étaient à risque de dénutrition

AIDE \ FACILITÉ	AIDE			
	Par aidant	Aide partielle	Seul	Total
Facile	23 (11%)	40 (20%)	88 (43%)	151 (74%)
Assez facile	6 (3%)	17 (8%)	13 (6%)	36 (18%)
Plutôt difficile	5 (2%)	6 (3%)	3 (1%)	14 (7%)
Très difficile	2 (1%)	0 (0%)	1 (0%)	3 (1%)
Total	36 (18%)	63 (31%)	105 (51%)	204 (100%)





Tableau 3 : sensibilité, spécificité et concordance du PARA-D par rapport au MNA-SF selon différents barèmes du PARA-D.

	Barème 1	Barème 2	Barème 3
Sensibilité	0,70	0,77	0,90
Spécificité	0,59	0,45	0,29
Kappa de Cohen	0,29	0,22	0,18

En comparaison avec d'autres outils

- En anglais
- Plus long
- Nécessite parfois des automesures

Auto-questionnaire	Sensibilité	Spécificité
Self-MNA	0.71	0.80
SCREEN-II	0.62	0.84
NUFFE	0.71	0.74
Determine your Health Checklist	0.91	0.11
PARA-D barème 3	0.90	0.29

# Conclusion

L'outil PARA-D répond à plusieurs objectifs :

- 1/ Auto-questionnaire facile d'utilisation : permet d'augmenter le dépistage de la dénutrition en impliquant les patients eux-mêmes et leur entourage
- 2/ Bonne valeur prédictive pour un outil de « screening » = forte sensibilité
- 3/ Premiers messages clefs de sensibilisation diffusés avec l'outil
- 4/ Diffusion simple (format court, ludique, adapté, gratuit)
- 5/ Ne se substitue pas à un diagnostic nutritionnel plus précis par un professionnel de santé, mais est une première étape



**RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*



**Webinaire Nutrition 19 novembre 2024**

**« Le plaisir est dans l'assiette »**

**Isabelle FAULQUES - Conseillère en Economie Sociale et  
Familiale, Ville de Paris**



# LE PLAISIR EST DANS L'ASSIETTE

**Action collective à la résidence autonomie « le prince »**

**Centre d'action sociale de la Ville de Paris (75)**

Par Isabelle FAULQUES

*Conseillère en Economie Sociale et Familiale*

*Assure l'accompagnement social des personnes âgées au sein de trois résidences autonomie du Centre d'Action Sociale de la Ville de Paris*

# POURQUOI ?

Prévenir les carences alimentaires  
chez les personnes âgées

# ORGANISATION

Groupe de 7 personnes âgées

→ 2 hommes et 5 femmes

Dans la résidence autonomie de 14h à  
17h

# OBJECTIFS

- Repérer les carences alimentaires
- Réintroduire dans l'alimentation les protéines et le calcium

## COMMENT ?

- Remplir le tableau « mon alimentation au quotidien » repas pris sur la journée précédente par la personne âgée
- Remplir la pyramide de l'alimentation par la Conseillère en économie sociale et Familiale pour chaque personne.





## L'ALIMENTATION

### D'UNE JOURNÉE TYPE

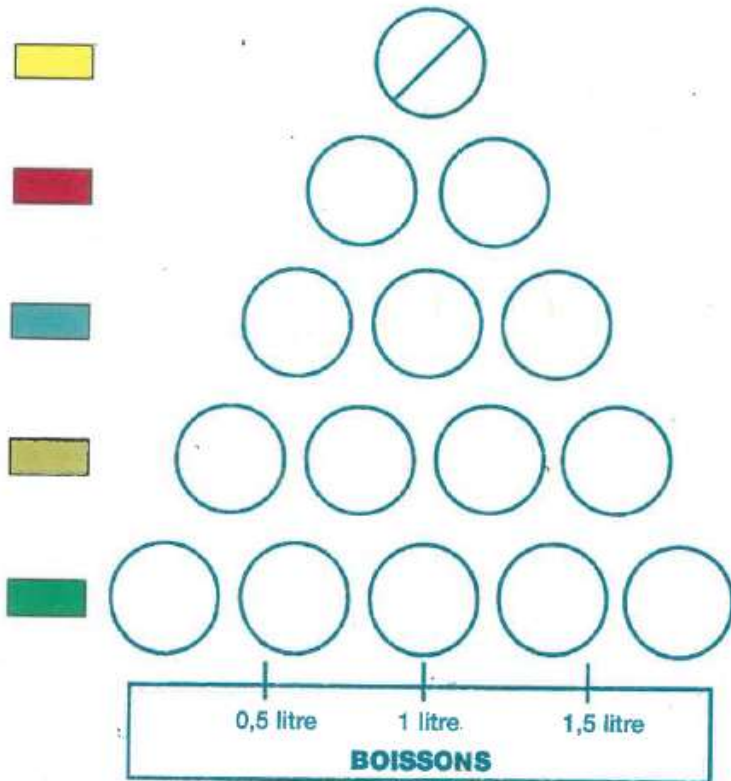


CENTRE  
D'ACTION SOCIALE  
VILLE DE PARIS

<b>PETIT-DÉJEUNER</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 1 bol de lait</li><li>- 2 tranches de pain</li><li>- Confiture, beurre, sucre</li><li>- Jus de fruit</li></ul>
<b>DÉJEUNER</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Crudités</li><li>- Viande, poisson ou œuf</li><li>- Féculents ou légumes cuits</li><li>- Portion de fromage ou yaourt</li><li>- Fruit moyen cru ou cuit</li><li>- Pain</li><li>- Boisson</li></ul>
<b>GOÛTER</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Laitage</li><li>- Boisson</li></ul>
<b>DÎNER</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Potage</li><li>- Viande, poisson ou œuf, s'il n'a pas été pris le midi</li><li>- Féculents ou légumes cuits</li><li>- Portion de fromage ou yaourt</li><li>- Fruit moyen cru</li><li>- Pain</li><li>- Boisson</li></ul>



# PYRAMIDE DE L'ALIMENTATION



	<p><b>BEURRE - HUILE</b></p> <p>L'association des différents acides gras d'origine animale et végétale est indispensable. Un peu de beurre (la valeur d'une petite plaquette de restaurant par jour) doit être consommé cru.</p> <p>1 part de beurre cru (10 g) pour tartines <b>ou</b> 1 part d'assaisonnement salade <b>ou</b> 1 part de plat en sauce</p>
	<p><b>VIANDES - POISSONS- OEUFS - LAIT</b></p> <p>Ne sont prises en compte que les protéines d'origine animale qui doivent représenter les 2/3 du besoin journalier soit 40 g de protéines.</p> <p>20 g soit 100 g de viande, de poisson <b>ou</b> 2 oeufs <b>ou</b> 1/2 litre de lait. (cf le tableau des équivalences)</p>
	<p><b>PRODUITS LAITIERS</b></p> <p>N'est pris en compte que le calcium provenant du lait et des produits laitiers</p> <p>300 mg de calcium (cf le tableau des équivalences)</p>
	<p><b>PAIN - RIZ - PÂTES - POMMES DE TERRE</b></p> <p>1/4 de baguette <b>ou</b> 1 part de féculents (environ 3 cuillères à soupe)</p>
	<p><b>LÉGUMES - FRUITS</b></p> <p>1 fruit + 1 part de légumes crus ou cuits</p>
	<p><b>BOISSONS</b></p> <p>1 gros bol = 0,5 litre    1 verre = 1/4 litre</p>



**Viande:** boeuf, poulet, etc.  
**Poissons:** truite, cabillaud, etc.  
**Œufs:** de poule, de pigeon, etc.  
**Tofu**

**Protéines,** minéraux, vitamines,  
lipides



**Laits:** maternel, de vache, etc.  
**Laitages:** yogourt, flan, etc.  
**Fromages:** gruyère, mozzarella,  
camembert, etc.

**Minéraux,** protéines, lipides,  
vitamines



**Céréales:** riz, maïs, avoine, pâtes,  
pain, etc.  
**Pommes de terre**  
**Légumineuses:** haricots secs,  
lentilles, pois chiches, fèves, etc.

**Glucides complexes,** protéines,  
vitamines, minéraux, fibres



**Matières grasses:** huile, beurre, etc.  
**Aliments gras:** lard, crème, etc.  
**Oléagineux:** noix, cacahuètes, etc.

**Lipides,** vitamines



**Fruits:** pomme, raisins, fruits secs,  
etc.  
**Légumes:** laitue, carotte, etc.

**Vitamines,** fibres, minéraux,  
etc.



**Sucreries:** sucre, bonbons,  
confiture, chocolat, etc.

**Glucides simples,** lipides



**Boissons:** thé, tisane, eau, café, etc.

**Eau,** minéraux



CENTRE  
D'ACTION SOCIALE  
VILLE DE PARIS



**RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*



**Webinaire Nutrition 19 novembre 2024**

**« Le Prif, engagé sur le thème de la  
nutrition auprès des seniors »**

**France MARCHAND, Coordinatrice de l'offre de services - PRIF**

**Sarah MANSIER, Responsable du Pôle Partenaires des Aides  
Individuelles - CNAV**





# Le Prif, engagé sur le thème de la nutrition auprès des seniors



Le Prif, partenaire des jeunes de plus de 60 ans



L'essentiel & plus encore

# Le Prif, qu'est ce que c'est ?

Un organisme inter-régimes avec une mission de service public créé en 2011 par les régimes de retraite de :



SÉCURITÉ  
SOCIALE  
INDÉPENDANTS

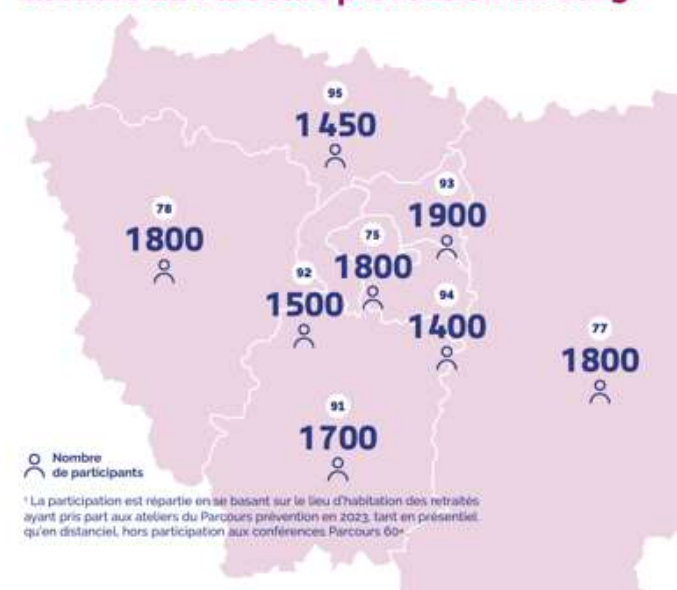
## Nos objectifs

- Mettre en œuvre des actions pour le bien-vieillir et la prévention de la perte d'autonomie ;
- s'adresser à l'ensemble des retraités franciliens, y compris les plus fragiles/isolés ;
- déployer une **culture commune de la prévention**.

## Quelques chiffres...

- En 2023, près de **14 000** retraités franciliens ont bénéficié des actions du Prif
- Depuis 2011, plus de **9 000** ateliers réalisés dans plus de **530** villes en Ile-de-France

## Cartographie des participants aux ateliers du Parcours prévention en 2023<sup>1</sup>



# Notre raison d'être

LE PRIF, UNE INGÉNIERIE AU SERVICE DE LA PRÉVENTION



1

## FINANCER



Le PRIF, les départements et leurs partenaires, **financent** l'intégralité des activités proposées, afin d'assurer l'**accessibilité** aux différents ateliers.

2

## COORDONNER



Le PRIF dans une démarche de **Proximité, coordonne** avec l'appui des partenaires opérateurs et locaux des ateliers sous plusieurs formats dans 538 villes en Ile-de-France soit 42 % du territoire francilien.

3

## EVALUER



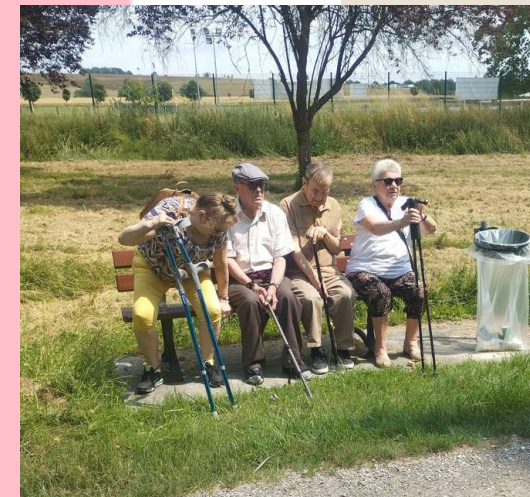
Le PRIF collabore avec plusieurs partenaires scientifiques pour évaluer les impacts et bénéfices à court terme des actions du Parcours prévention, aussi, pour développer la recherche, l'expertise en prévention et les connaissances.

4

## PROMOUVOIR



**Promouvoir** une offre de **Qualité**, développée et évaluée par les partenaires opérateurs, les experts en prévention dans une démarche scientifique, et accessible aux retraités franciliens quel que soit son régime de protection sociale.



# LE PARCOURS PRÉVENTION DU PRIF



Ateliers collectifs :  
12 à 15 personnes

Gratuits

Près de chez vous ou en visio



Le Prif, partenaire des journées de plus de 60 ans



@Prif2022





Lien social, et convivialité

# Atelier Bien dans son assiette



## NUTRITION



“Vous allez y prendre goût !”

L'atelier **Bien dans son assiette** apporte les clés pour mettre en place des habitudes alimentaires variées et équilibrées tout en gardant le plaisir de manger.

À travers des conseils ludiques et une invitation à la mise en pratique, les participants repartent de cet atelier avec des bons réflexes à adopter au quotidien en matière d'alimentation.

Plus de 700 personnes touchées en 2023

- 5 séances :

Séance 1 : Bien dans son assiette, dans son corps et dans sa tête

Séance 2 : L'alimentation, votre premier allié santé

Séance 3 : Faire ses courses en toute sérénité

Séance 4 : Du plaisir à la carte

Séance 5 : A table !

**Le + du Prif et de  
l'Assurance Retraite :**  
Un parcours « nutrition » :  
de l'atelier collectif au bilan  
nutritionnel individuel

### Mesure d'impact

**78%**

affirment prendre  
plus de plaisir à  
manger

**89%**

disent être plus  
attentifs à leur  
alimentation après  
l'atelier

# Comment s'inscrire : le site du Prif et pourbienvieillir



Préparer sa vie  
à la retraite ▼

Rester en  
bonne santé ▼

Maintenir une  
vie sociale ▼

Être bien  
chez soi ▼



## Bien vivre ma retraite

Activité physique, alimentation, mémoire. Faites le plein de conseils et d'astuces et devenez acteur de votre retraite !

[M'inscrire à une activité →](#)


— À ne pas louper




# Comment s'inscrire : le site du Prif et pour bien vieillir


Les activités près de "Évry-Courcouronnes"  
Affiner ma recherche


Je sélectionne un type d'activité


 Activités en présentiel


 Activités à distance


Je sélectionne une période

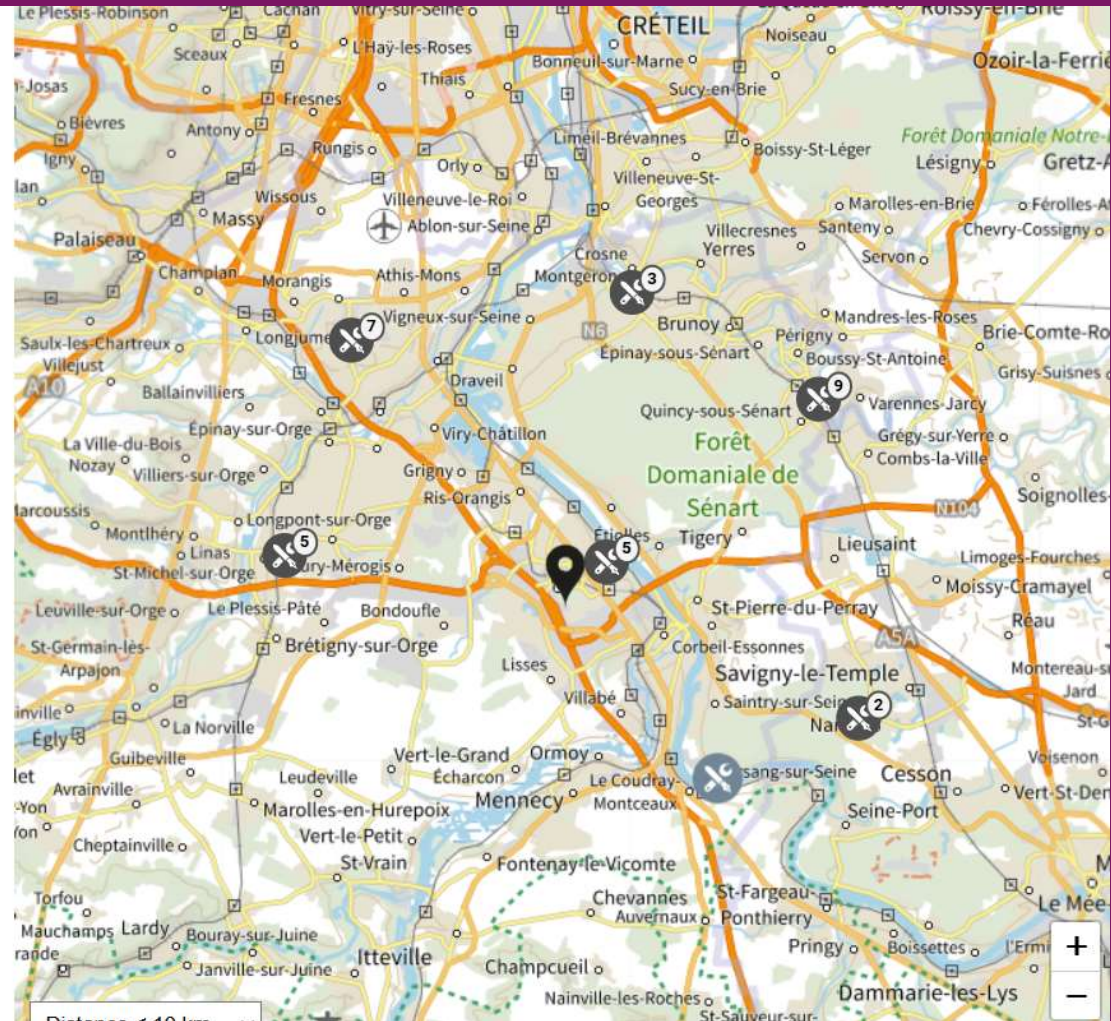
A partir du (au format JJMMAAAA)  

Jusqu'au  

Je sélectionne une thématique 

Je sélectionne une ou des activités 

 Je réinitialise mes critères





---

# L'accompagnement au Domicile après Hospitalisation

Direction de l'Action Sociale Île-de-France

# — La prestation ADH

Un volume d'heures  
d'intervention  
humaine e  
64 heures maximum



Un forfait de  
prévention



Forfait prévention :  
pris en charge à

**100** %

Dans la limite de :

**500** € par an

Des dispositifs de  
prévention



● RETRAITE COMPLÉMENTAIRE  
**agirc - arrco**

La retraite a de l'avenir

## Le bilan nutritionnel dans le cadre de l'ADH

- Possibilité pour le retraité de bénéficier d'un bilan nutritionnel en fonction ses besoins
  - Un suivi par une diététicienne
  - 3 mois
  - A domicile
- Un format en cours de refonte
  - Intégrer l'ensemble des plans d'aides: OSCAR, ASIR, ADH



**RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*



**Webinaire Nutrition 19 novembre 2024**

**« L'hygiène alimentaire en EHPAD et au domicile »**

**Jean-Luc VALENTI - Conseiller technique, Ville de Paris  
Anthony MILLOX - Diététicien-nutritionniste, Ville de Paris**





# L'hygiène alimentaire en EHPAD et au domicile

Jean-Luc Valenti, conseiller technique  
Anthony Millox, diététicien-nutritionniste

Service de la Restauration, Direction des solidarités de Paris





## Sommaire

**01** HACCP et le Plan  
de Maîtrise  
Sanitaire

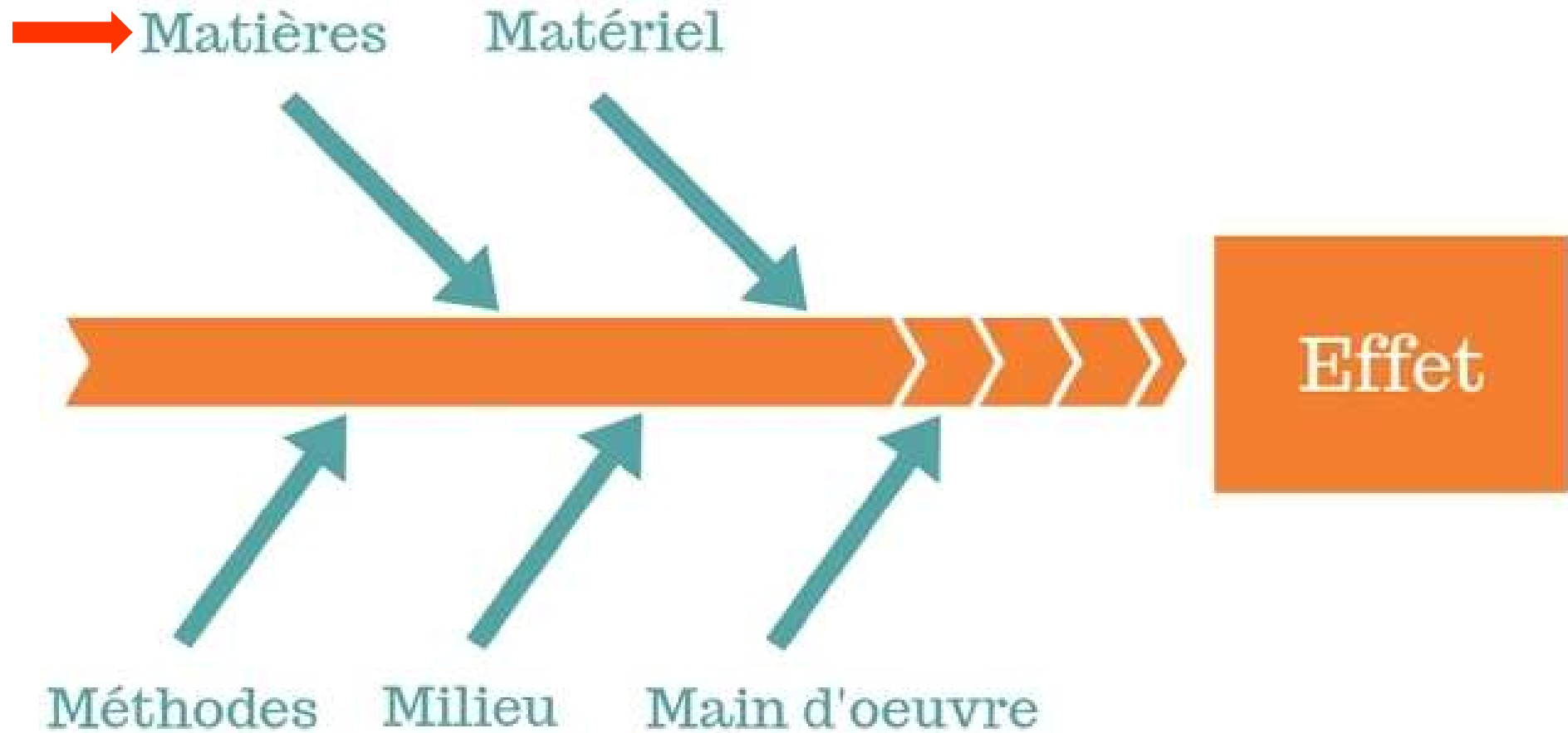
**02** Focus : la  
température

**03** Entretien du  
matériel et  
hygiène

# 01

## La méthode HACCP et le plan de Maîtrise Sanitaire

## 01. Les prérequis : 5M



## 01. HACCP et PMS

### 1/ Le principe de l'HACCP

L'HACCP est une méthode destinée à garantir la salubrité des produits consommés

### 2/ En EHPAD :

Appliquer un Plan de Maîtrise Sanitaire propre à chaque établissement

### 3/ Chez soi :

Appliquer les mêmes principes : DLC, nettoyage du réfrigérateur, entretien de son matériel, conservation des aliments...



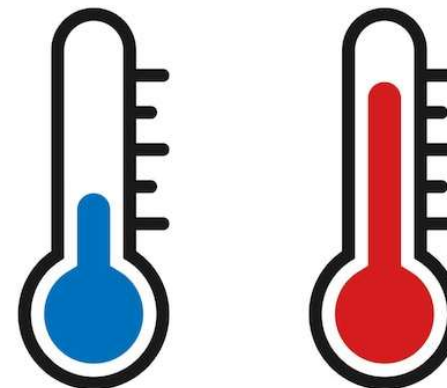
02

La température

## 02. La température

### Prise de température des repas :

- Pour un plat **froid** :
- départ de cuisine : entre **0** et **3°C**
- réception en office : entre **0** et **10°C** (consommation dans les 2H)
  
- Pour un plat **chaud** : départ de cuisine et réception en office :  
**Idéal : 75°C - Minimum : 63°C**



03

Hygiène et entretien du matériel

## 03. Suivi de l'hygiène en EHPAD

### Entretien / nettoyage / Relevés de température :

- Feuille de traçabilité et protocole du plan de nettoyage.
- Feuille de traçabilité et protocole des températures

*Le protocole est détaillé dans un document à l'usage des intervenants.*

Planning de nettoyage et de désinfection : cuisine										
Quoi	Avec	Fréquence	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Qui	Remarque
Mur Protocole n°1	Désinfectant Lire notice d'utilisation Eau tiède Gant, éponge, chiffon jetable	Une fois par jour (Avant le sol)								
Plafond Protocole n°2	Dégraissant Désinfectant Lire notice d'utilisation Eau tiède Gants, brosse, éponge, chiffon jetable	Une fois par mois (Avant le sol)								
Sol Protocole n°3	Dégraissant Désinfectant Lire notice d'utilisation Eau tiède Balais brosse, raclette	Après le service								
Plan de travail Protocole n°7	Dégraissant Désinfectant Lire notice d'utilisation Eau tiède Gants, brosse, éponge, raclette, chiffon rose propre	Après le service								



### 03. Conséquences d'un matériel défectueux

Dans plus de 40% des cas, une TIAC est due à un matériel mal entretenu ou défectueux :

- Machine à laver
- Chariots
- Hachoir
- Manque de cloche pour le repas en chambre
- Bain-marie
- Armoire froide etc...

Cela entraîne une augmentation de la pénibilité du travail des agents.



### 03. Hygiène et entretien à la maison





**RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*



**Merci de votre écoute !**

