



Recommandations pour l'efficacité d'une action de prévention de la nutrition des seniors.

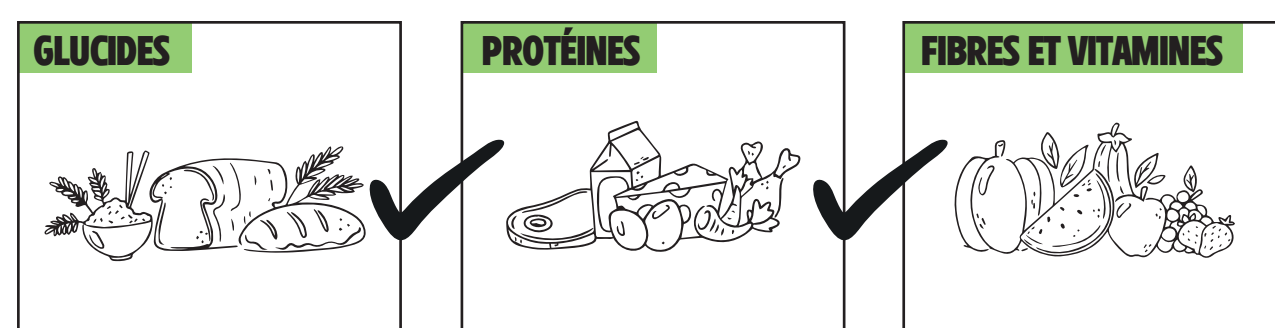
Gilles BERRUT, Hajer RMADI, Alexia HENON, Eric PETTAROS, Louis LADOUCE, Edwige PROMPT, Valérie BERNAT, Isabelle DUFOUR, Benjamin LEROUX, Olivier HANON, Agathe RAYNAUD SIMON.

1 Objectif.

Le vieillissement s'accompagne de modifications physiologiques et psychosociales qui augmentent le risque de dénutrition.

Pour appuyer les commissions des financeurs, la CNSA et l'UGF ont engagé une veille scientifique sur les interventions nutritionnelles chez les personnes âgées de plus de 60 ans, vivant à domicile.

L'objectif est de dresser un état des lieux des pratiques existantes, d'identifier les critères d'efficacité et de formuler des recommandations opérationnelles.



3 Méthodologie de vulgarisation.

Structuration des recommandations

- Vulgarisation des résultats scientifiques par une journaliste indépendante et adaptation du langage pour garantir accessibilité, rigueur et impact auprès des acteurs de terrain.
- Co-construction interprofessionnelle : comité scientifique et comité de lectorat (référents des CFPPA).

2 Méthodologie.

Veille scientifique structurée.

Périmètre : interventions nutritionnelles préventives chez les ≥ 60 ans autonomes à domicile (2010–2023).

Bases : PubMed + Google Scholar.

Mots clés :

"community-dwelling" "elderly" "intervention" (93 articles)
 "nutrition education" "healthy eating" "primary prevention"

Exclusion : études non interventionnelles (3), incluant des compléments nutritionnels oraux (5), ne ciblent pas l'aspect nutritionnel (28) ou ne ciblant pas la population visée (31).

Inclusion : 26 publications (20 études contrôlées, 6 revues de littérature et méta-analyses).

Typologie des interventions étudiées.

Théorie mobilisée : Cognition sociale (Bandura).

Formats : présentiel, en ligne, hybride.

Supports : livrets co-construits, check-lists, carnets de suivi, affiches, vidéos, ateliers pratiques.

Contenus : Nutrition seule ou combinée à l'activité physique.

Ateliers pratiques : cuisine, discussion, dégustation, exercices.



4 8 conseils pour réussir une action de prévention.



Combiner apports théoriques et mises en pratique dans les sessions d'éducation nutritionnelle



Associer nutrition & activité physique



Donner des conseils ciblés pour une évolution progressive



Préparer des contenus « sur mesure » en fonction des besoins nutritionnels individualisés



Adapter l'animation des groupes



Impliquer les participants tout au long de la démarche



Soigner les supports d'information



Travailler sur la durée



5 Interventions non efficaces.

- Conseils non adaptés aux besoins spécifiques des personnes.
- Contacts trop limités entre l'animateur et les personnes.
- Durée trop courte et absence de suivi.



6 Conclusion.

Toutes les interventions analysées ne se révèlent pas efficaces pour modifier durablement les comportements nutritionnels des seniors. Leur succès repose sur une méthodologie rigoureuse, incluant une évaluation préalable des besoins et des conseils personnalisés. L'association à des ateliers pratiques renforce leur impact. Ces critères offrent des repères concrets pour les porteurs de projets et les financeurs.

Des évaluations à long terme restent nécessaires pour mesurer les effets sur la prévention de la fragilité, le maintien des capacités fonctionnelles et de l'autonomie des personnes âgées de plus de 60 ans, vivant à domicile.

