

NE RIEN ÉCRIRE DANS CETTE PARTIE

NUTRITION (20 points)

1. Une alimentation insuffisante ou mal équilibrée peut avoir de graves conséquences sur la santé des personnes âgées hospitalisées.

**N**on, il n'est pas normal de maigrir en vieillissant. Bien sûr, avec l'âge, le goût s'altère, l'appétit est moindre, le besoin de boire aussi. Les problèmes gastriques s'accroissent parfois. Mâcher ou déglutir devient plus difficile, tout comme faire ses courses, préparer des repas équilibrés. Pas question pour autant de laisser s'installer ces modifications physiques et physiologiques, et leurs conséquences. Car, c'est courir le risque de ne pas satisfaire ses besoins nutritionnels, de voir sa masse musculaire fondre et son état général se dégrader encore plus rapidement. Entre 450 000 et 500 000 Français(es) âgé(e)s de plus de 65 ans seraient ainsi dénutri(e)s, au point, dans le pire des cas, de voir leur pronostic vital mis en jeu.



*Avec l'âge, il est recommandé d'avoir une alimentation suffisante et variée.*

D'après Valeurs Mutualistes n° 240 Nov/Déc 2005

1.1. Relever dans le texte deux conséquences d'une alimentation insuffisante ou mal équilibrée.

.....

.....

.....

.....

1.2. Nommer le groupe d'aliments à privilégier pour lutter contre la fonte musculaire.

.....

**NE RIEN ÉCRIRE DANS CETTE PARTIE**

**2. Madame POTTER a des besoins spécifiques dus à son âge. Son alimentation doit notamment être riche en vitamine D, calcium et eau.**

**2.1. Indiquer une source de vitamine D.**

.....

**2.2. Préciser le rôle de la vitamine D dans l'organisme.**

.....

**2.3. Énoncer deux rôles de l'eau dans l'organisme.**

.....

.....

**2.4. Indiquer les besoins en eau de boissons pour 24 heures.**

.....

**2.5. Citer trois autres formes de boissons pour couvrir les besoins en eau.**

" .....

" .....

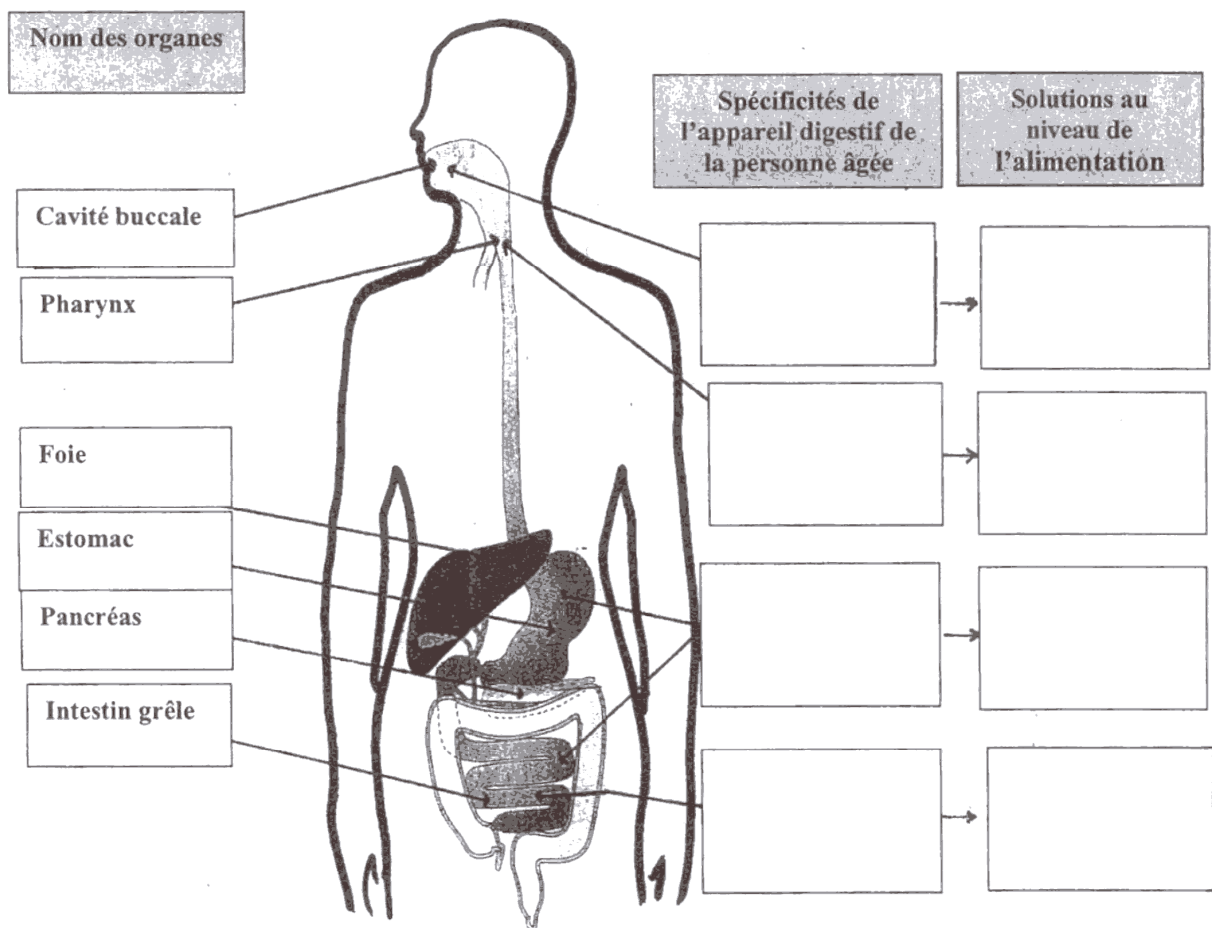
" .....

NE RIEN ÉCRIRE DANS CETTE PARTIE

3. Madame POTTER manque parfois d'appétit. Les problèmes psychologiques seuls ne peuvent expliquer en totalité le manque d'intérêt pour l'alimentation ; des problèmes physiologiques existent également.

3.1. Annoter le schéma ci-dessous :

- A droite, les spécificités de l'appareil digestif de la personne âgée ainsi que les solutions apportées.



Source : Biologie humaine Editions Nathan Technique

**NE RIEN ÉCRIRE DANS CETTE PARTIE**

**3.2. Citer cinq facteurs qui peuvent stimuler l'appétit chez la personne âgée.**

.....

.....

.....

.....

.....

**4. Du fait de son état de santé, Madame Potter, doit suivre un régime particulier.**

**4.1. Justifier les trois conseils de base formulés par la diététicienne du service afin de prévenir l'apparition d'une MCV, en complétant le tableau ci-dessous.**

Conseils de base	Exemples	Justifications
- Réduire la consommation des graisses	Consommer des viandes blanches.	..... ..... .....
- Favoriser les graisses végétales par rapport aux graisses animales	Huile de maïs, olive, tournesol, soja.	..... ..... .....
- Faire de l'exercice	Pratiquer une demi-heure de marche quotidiennement.	..... ..... .....