

SESSION : 2010	CODE : 510 33 002	Page 15 sur 26
EXAMEN : Brevet d'Etudes Professionnelles		Durée : 4 heures
SPECIALITE : Carrières Sanitaires et Sociales		Coefficient : 8
Epreuve : EP 2 Sciences et Technologie		

NUTRITION (20 points)

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

Non, 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)s¹, 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 pt)

- ne pas satisfaire ses besoins nutritionnels.
- voir sa masse musculaire fondre.
- voir son état général se dégrader plus rapidement.

1.2. Nommer le groupe d'aliments à privilégier pour lutter contre la fonte musculaire. (1 pt) (Réf. p 57)

Le groupe des aliments protéiques ou le groupe Viandes, Poissons, Œufs.

["V.P.O." → 0,5 pt]

SESSION : 2010	CODE : 510 33 002	Page 16 sur 26
EXAMEN : Brevet d'Etudes Professionnelles		Durée : 4 heures
SPECIALITE : Carrières Sanitaires et Sociales		Coefficient : 8
Epreuve : EP 2 Sciences et Technologie		

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. (1 pt) (Réf. p 57).

La peau sous l'action du soleil synthétise directement la vitamine D.
Poissons (saumon, thon, hareng).
Jaune d'œuf.
Lait.

2.2. Préciser le rôle de la vitamine D dans l'organisme. (1 pt)

Elle permet la fixation du calcium sur le tissu osseux.

2.3. Enoncer deux rôles de l'eau dans l'organisme. (1 pt)

- rôle plastique.
- rôle fonctionnel.
- rôle thermorégulateur.

2.4. Indiquer les besoins en eau de boissons pour 24 heures. (0,5 pt)

1,5 litre par jour.

2.5. Citer trois autres formes de boissons pour couvrir les besoins en eau. (1,5 pt)

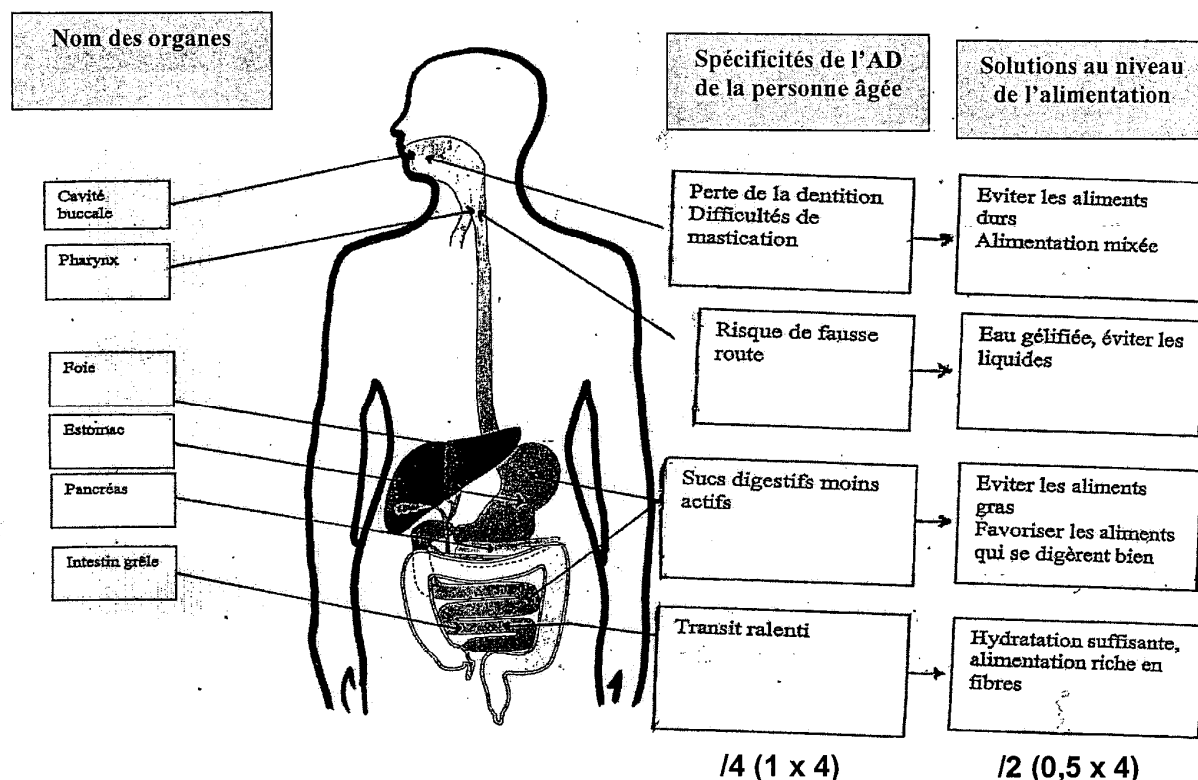
- tisanes.
- jus de fruits.
- boissons chocolatées.
- soupe.
- et toute réponse pertinente.

SESSION : 2010	CODE : 510 33 002	Page 17 sur 26
EXAMEN : Brevet d'Etudes Professionnelles SPECIALITE : Carrières Sanitaires et Sociales Epreuve : EP 2 Sciences et Technologie		Durée : 4 heures Coefficient : 8

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. (6 pts) p 57.

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



Source : Biologie humaine Editions Nathan Technique

3.2. Citer cinq facteurs qui peuvent stimuler l'appétit chez la personne âgée. (2,5 pts) (Réf. p 60).

- manger avec la famille ou des amis.
- privilégier les plats préférés.
- faire plusieurs collations.
- manger à heures fixes.
- prendre le temps de manger.
- assaisonner les plats pour en relever le goût.
- varier les plats.
- soigner la présentation des aliments.

SESSION : 2010	CODE : 510 33 002	Page 18 sur 26
EXAMEN : Brevet d'Etudes Professionnelles SPECIALITE : Carrières Sanitaires et Sociales Epreuve : EP 2 Sciences et Technologie		Durée : 4 heures Coefficient : 8

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. (4,5 pts) p59.

Conseils de base	Exemples	Justifications
- réduire la consommation des graisses.	Consommer des viandes blanches.	- pauvres en lipides. (1,5)
- favoriser les graisses végétales / aux graisses animales	Huile de maïs, olive, tournesol, soja.	- pour éviter la formation de dépôts sur les parois des artères « plaques d'athérome » qui augmentent les risques de thrombose et d'hypertension. - limiter l'apport de cholestérol. (1,5)
- faire de l'exercice	Pratiquer une demi heure de marche quotidiennement.	- afin de « brûler » les calories et lutter contre la sédentarité. - lutter contre le surpoids. (1,5)