

# QUAND LES APPORTS SPONTANÉS NE SUFFISENT PAS

## ÉTAPE I ENRICHIR L'ALIMENTATION

### Avec quoi ?

#### CRÈME FRAÎCHE ÉPAISSE

une cuillère à soupe = 25 g = 80 kcal



#### BEURRE/HUILE

une noisette ou cuillère à soupe = 10 g = 75 à 90 kcal



#### LAIT

- Poudre de lait entier ou lait concentré entier :  
1 cuillère à soupe = 10 g = 3 g de protéines et 50 kcal
- Lait entier : 20 cl = 125 kcal et 7 g de protéines

#### JAMBON HACHÉ

(ou viande hachée, chair à saucisse) :

- 20 g = 4 g de protéines et 56 kcal



#### POUDRE DE PROTÉINES (en pharmacie)



#### ŒUF

- 1 jaune d'œuf = 3 g de protéines et 62 kcal
- 1 œuf entier = 80 kcal



#### FROMAGE

- Fromage râpé :  
20 g = 5 g de protéines et 80 kcal
- Fromage fondu (crème de gruyère) :  
une portion de 30 g = 4 g de protéines

### Un exemple : le potage enrichi

- Un bol de potage nature = 60 kcal et 2 g de protéines
- + 1 noisette de beurre = 135 kcal et 2 g de protéines
- + 1 pincée de fromage râpé = 174 kcal et 5 g de protéines

### Comment ?

#### LES POTAGES

- Ajouter des pâtes à potage, du tapioca, du pain, des croûtons, de la crème fraîche, du beurre, du fromage, du lait en poudre, des œufs, du jambon, etc.

#### LES ENTRÉES

- Ajouter aux crudités des oeufs durs, du jambon, des lardons, des dés de poulet, du thon, des sardines, des crevettes, du hareng, du surimi, des cubes de fromage, du maïs, des croûtons, des raisins secs, des olives, etc.

#### LE PLAT PROTIDIQUE

- Viandes en sauce, soufflés, gratins de poisson, quenelles, lasagnes, etc.

#### LES LÉGUMES

- Avec de la sauce béchamel, en sauce blanche, en gratin, enrichis avec du jaune d'œuf, du fromage, du lait en poudre, du beurre, etc.

#### LES PURÉES

- Ajouter du jaune d'œuf, du gruyère, du lait en poudre, etc.

#### LES PÂTES ET LE RIZ

- Ajouter du fromage, du beurre, de la crème fraîche, du jaune d'œuf, des lardons, du jambon, de la viande hachée, etc.

#### LES LAITAGES ET LES DESSERTS

- Ajouter du lait en poudre, du lait concentré sucré, de la crème fraîche, de la confiture, du miel, de la crème de marron, du chocolat (poudre, fondu), des nappages aux fruits, de la banane, de la poudre d'amande, de la noix de coco, voire de la crème chantilly, etc.
- Les desserts les plus énergétiques sont les gâteaux de riz ou de semoule, les flancs aux œufs, les crèmes anglaises ou pâtisseries, les clafoutis aux fruits, les quatre-quarts, les gratins de fruits, etc.

#### LES BOISSONS

- Enrichir le lait entier avec du lait en poudre (une cuillère à soupe pour 100 ml de lait entier), à consommer chaud au froid (café, chocolat, avec du sirop de fruit, etc.).
- Penser au lait de poule (œuf battu avec du lait, sucre, rhum ou vanille) ou au milk-shake (lait battu avec de la crème fraîche et fruits).

### Que sont les CNO ?

- Les CNO sont des aliments diététiques à fin médicale, donnés sur prescription médicale.
  - Ils sont prescrits selon un objectif préalablement défini : arrêt de la perte de poids, gain de poids (nombre de kilos, délai, par exemple 1 à 2 kg en un mois).
  - Ils sont achetés sur l'enveloppe "dispositifs médicaux" de l'EHPAD (voir avec le pharmacien le meilleur rapport qualité/prix).

### Quelles en sont les indications ?

- Les CNO sont indiqués en cas d'échec de l'alimentation enrichie et d'emblée en cas de dénutrition sévère.
  - Ils sont généralement prescrits pour deux mois mais leur efficacité doit être systématiquement évaluée après un mois.

### Quelles en sont les modalités d'utilisation ?

- Ils sont pris en complément d'un repas mais ne remplacent jamais un repas.
- Vérifiez régulièrement que les CNO prescrits sont effectivement consommés.
- Ils peuvent être pris :
  - **pendant le repas**, en complément des autres aliments,
  - **en collation**, 2 heures avant ou après un repas afin de ne pas couper l'appétit.
- Après ouverture, ils peuvent être conservés 2h à température ambiante et 24h au réfrigérateur.
- Servez bien frais ou réchauffés, selon les produits.

### Est-il possible de les adapter aux goûts et besoins de la personne ?

- Il existe des CNO hypercaloriques et hyperprotidiqes de différentes textures et sous un faible volume : liquide, crème, etc.
  - Il est recommandé de favoriser les produits hyperénergétiques  $\geq 1,5$  kcal/ml ou /g ou hyperprotidiqes dont le contenu protéique est  $\geq 7$  g/100ml ou /100g (référez-vous à l'étiquette du produit).
  - Il est recommandé de prescrire des CNO permettant d'atteindre un apport alimentaire supplémentaire de 400 kcal/j et/ou 30 g de protéines/j, soit le plus souvent deux unités de CNO/j.
- Les gammes de produits offrent un large choix de CNO salés ou sucrés, aux divers arômes : desserts lactés, potages, repas complets, jus de fruits, etc.
  - Il existe des produits spécifiques pour les personnes diabétiques.
- Adaptez le CNO aux éventuels handicaps de la personne :
  - difficultés de préhension,
  - troubles de la déglutition (épaississement possible des boissons avec de la poudre épaississante).

### Comment encourager la personne à les consommer ?

- Présentez-les comme un traitement de la dénutrition.
- Respectez ses goûts.
- Variez les produits et les arômes.
- Modifiez l'arôme par différents parfums selon les goûts de la personne : sirop de fruit, caramel, chocolat, café, etc.