

QUELS SONT LES IMPACTS D'UNE COLLATION NOCTURNE ?

- Amélioration de l'endormissement.
- Maintien d'un meilleur sommeil.
- Moindre recours aux somnifères.
- Régulation de la glycémie.
- Réduction du risque de chutes.

La mise en place de collations nocturnes peut avoir toutefois quelques contraintes : Le coût des denrées et du matériel de remise ou de maintien en température (réfrigérateur, micro-ondes...) ainsi que des difficultés d'implication du personnel (poids des habitudes, cloisonnement entre services, manque de personnel...).

Réduire la durée de jeûne nocturne devrait donc être une priorité en EHPAD.

La mise en place des collations nocturnes est une solution intéressante à la réduction du jeûne nocturne.

Elle demande des changements et impose une collaboration étroite inter-équipes.

Cependant, les résultats en termes **d'amélioration de la qualité de vie pour les résidents sont considérables.**

RESEAU LIMOUSIN NUTRITION

Résidence L'Art du Temps - 16, rue du Cluzeau - 87170 ISLE

Tél. : 05 55 78 64 36 - Fax : 05 55 78 64 37

contact@linut.fr

www.linut.fr



La collation nocturne

L'arrêté du 26/04/1999 préconise une durée du **jeûne nocturne inférieure ou égale à 12 heures**. Or la majorité des résidents d'EHPAD sont soumis à des durées de jeûne nocturne supérieures à 13 heures.*

POURQUOI REDUIRE LA DUREE DU JEUNE NOCTURNE ?

Les **dépenses énergétiques nocturnes** sont souvent sous estimées. Elles **sont d'environ 10 kcal/Kg de poids / nuit de sommeil** soit 700 kcal pour un résident d'environ 70kg, et sont plus élevées en cas de jeûne prolongé.*

Le jeûne nocturne entraîne d'autres effets délétères :

- Une fonte musculaire.
- Des troubles du sommeil.
- Un risque de déshydratation.
- Un risque d'hypoglycémie.

COMMENT REDUIRE LE JEUNE NOCTURNE ?

- Retarder l'horaire du dîner : plutôt vers 19h.
- Avancer l'horaire du petit déjeuner : à partir de 7h.
- Adapter la durée du dîner : au moins 45 minutes.
- Élargir l'intervalle de temps entre les repas d'au moins 2h30-3h. **
- Privilégier la distribution des compléments nutritionnels oraux au petit déjeuner, en fin de repas ou la nuit.
- Distribuer les médicaments de préférence en fin de repas afin de favoriser la prise alimentaire au dîner ; Les somnifères sont à distribuer au coucher***.

Cependant, ces différentes propositions demandent de repenser l'organisation actuelle des EHPAD et de changer les habitudes.

Une autre alternative intéressante serait **la mise en place de collations nocturnes**.

QU'EST-CE QU'UNE COLLATION NOCTURNE ?

Il s'agit d'une **prise alimentaire qui apporte environ 300kcal**, suffisante pour pallier les risques liés à un jeûne nocturne supérieur à 12 heures.

*Isabelle Lestienne- Deloze - Nutrition Infos n°30 – « Le jeûne nocturne-remettre le patient au centre du processus de soins-Pr B.Lessourd »

**GEMRCN version 1.0 Juillet 2015 + CNA « avis n° 53 adopté à l'unanimité le 15/12/2005

***« HAS: consommation médicamenteuse chez le sujet âgé »2005

****Réseau santé qualité, enquête sur le jeûne nocturne en établissement de santé – Rapport final de 2013 –

Rédacteurs : groupe de travail « gestion des troubles nutritionnels

A QUI EST DESTINEE LA COLLATION NOCTURNE ?

Aux résidents :

- Ayant des troubles du sommeil.
- Démontés déambulant.
- Dénutris.
- Ayant peu d'appétit lors du dîner.
- Bénéficiant d'une aide aux repas et dont l'amplitude horaire entre le dîner et le petit déjeuner est souvent majorée.
- Présentant des hypoglycémies matinales.

Il est nécessaire de cibler les résidents qui en ont réellement besoin.

Ce travail de repérage demande une bonne coordination entre les équipes de jour et les équipes de nuit.

A QUEL MOMENT LA PROPOSER ?

Elle peut être proposée :

- **Avant le coucher**
- **A toutes heures de la nuit** où le résident est réveillé (ne jamais le réveiller exprès pour prendre une collation)

QUELLE PEUT-ETRE SA COMPOSITION ?

« Il serait nécessaire d'apporter une part de glucides de préférence complexes et de protéines. »****

Elle peut être composée :

- de boissons
- de produits laitiers
- d'apports protéiques
- d'apports céréaliers

Cet horaire peut aussi permettre de distribuer **les compléments nutritionnels oraux prescrits**.

Exemples de collations nocturnes	
Boisson lactée + biscottes	
Laitage + biscuit	
Pain + fromage + jambon	
Entremets aux céréales	