

Seniors, attention aux risques de dénutrition

Chez les personnes de 65 ans et plus, il est fréquent de prendre certaines mauvaises habitudes alimentaires. En pensant que leurs besoins nutritifs diminuent, les seniors peuvent avoir tendance à s'alimenter moins. Pourtant, l'organisme nécessite toujours des apports réguliers et de bonne qualité pour fonctionner correctement. Explications.

Le phénomène est peu connu, malgré le fait qu'il soit pourtant répandu: la dénutrition. Touchant les personnes de 65 ans et plus, il consiste à adopter de mauvaises habitudes alimentaires qui peuvent mener à des carences et troubles divers. Indispensable au bien-être ainsi qu'à la santé, l'alimentation doit permettre d'apporter à l'organisme les bons nutriments. Le tout reposant sur l'équilibre à trouver entre dépenses et apports avec une alimentation variée et saine. Mais une fois le cap des 65 ans franchi, certains changements métaboliques ont tendance à modifier notre perception des besoins alimentaires. Déjà concernant l'hydratation, la diminution du sentiment de soif amène souvent les seniors à réduire leur consommation de liquide, et donc à se déshydrater. Pourtant l'organisme nécessite toujours un apport en liquide important, soit 1,5 litres par jour au minimum. On veillera donc à s'hydrater correctement en privilégiant l'eau, les tisanes et les bouillons. Les boissons sucrées étant évidemment à éviter.

En matière d'alimentation, la tendance chez les seniors va également à la diminution. Pensant que leur organisme ne nécessite plus autant d'apports nutritifs qu'auparavant, il est fréquent que les personnes de 65 ans et plus commencent à négliger l'importance des repas. Une mauvaise habitude également accentuée par la solitude. Pourtant, trois repas équilibrés par jour, avec des collations en cas de dépenses importantes, restent toujours de mise. Souvent carencés en protéines, les seniors doivent par ailleurs veiller à en consommer en quantité suffisante. Si la dénutrition n'est pas directement une conséquence du vieillissement, ce sont bien les modifications dues à l'âge qui peuvent augmenter

les risques de voir apparaître ce phénomène. A la fois facteur de risque et rôle protecteur, l'alimentation doit donc être particulièrement soignée.

imad s'implique pour une prise de conscience collective

Sensible et attentive au phénomène, l'institution genevoise de maintien à domicile (imad) a récemment publié un livret de prévention pour sensibiliser le grand public à une alimentation saine ainsi qu'un guide sur la dénutrition destiné aux professionnels de la santé. Objectif: permettre à toutes les personnes - professionnels, entourage et proches aidants - de prendre conscience du phénomène pour mieux en déceler les signes précurseurs. En Suisse, il faut savoir que la dénutrition touche tout de même 5 à 10% des personnes âgées vivant à domicile, 15 à 38% des personnes en résidence ou institution (EMS) et 30 à 70% des personnes hospitalisées.

Engendrant diminution de la force musculaire et amaigrissement, la dénutrition accentue également les risques de chute et de fracture, et donc d'hospitalisation. Pour l'entourage, des signes tels que l'amaigrissement, la perte de poids régulière ou encore l'absence d'aliments dans le logement doivent donc être notés. Témoins potentiels de la dénutrition, il est important d'agir en commençant par consulter des spécialistes.



TEXTE THOMAS PFEFFERLÉ

Contre les idées reçues sur votre alimentation, faites le test:

Qu'y a-t-il dans mon assiette?

65+



6 idées reçues sur mon alimentation, je fais le test!

Le quizz



- Avec l'avancée en âge, il est conseillé de manger plus léger
 Vrai
 Faux
- Les personnes en surpoids sont à l'abri des carences alimentaires
 Vrai
 Faux
- Avec l'âge, on a moins besoin de boire
 Vrai
 Faux
- A partir d'un certain âge, on n'a plus besoin de consulter un dentiste
 Vrai
 Faux
- En bougeant moins, on a moins besoin de manger
 Vrai
 Faux
- Prendre beaucoup de médicaments modifie le goût, l'odorat et l'appétit
 Vrai
 Faux

Pour être sûrs d'avoir les bons réflexes nutritionnels, commandez gratuitement votre livret «Qu'y a-t-il dans mon assiette?» par téléphone au 022 420 20 00 ou par e-mail à l'adresse info@imad-ge.ch.

Les réponses au quizz:

1. Faux. Avec l'âge, les besoins alimentaires restent les mêmes, mais le risque de dénutrition est plus important. 2. Faux. Un excès de masse grasseuse n'empêche pas d'avoir des carences alimentaires qui fragilisent la personne (par exemple: fatigue, perte de muscles, risque de chute). 3. Faux. Quel que soit l'âge, il est important de boire 1,5 litre/jour. Une hydratation insuffisante peut provoquer vertiges, maux de tête, crampes musculaires, etc. 4. Faux. A tout âge, il est recommandé d'effectuer un contrôle annuel chez son dentiste, même lorsque l'on porte des prothèses dentaires. 5. Faux. Si l'activité physique diminue, les besoins nutritionnels restent les mêmes car, avec l'âge, le fonctionnement du système digestif diminue. 6. Vrai. De nombreux médicaments influencent l'alimentation et peuvent provoquer une perte d'appétit, modifier le goût ou entraîner une sécheresse buccale.