

# Comment retrouver la forme et l'appétit après le confinement ?

Des repas de moins bonne qualité ou moins réguliers, mais aussi moins d'exercice physique sont des facteurs qui ont mis à mal la santé des personnes confinées. Quelques pistes pour remonter la pente et passer un été radieux.

Ces semaines de confinement ont mis à mal la vie sociale, mais aussi la santé des personnes âgées, plus à risque d'attraper le Covid-19, et donc moins enclines à sortir faire les courses de première nécessité. «Le stress induit par la crainte du coronavirus, l'isolement social, la diminution de l'activité physique et un accès limité aux denrées alimentaires habituelles sont autant d'éléments qui ont pu fragiliser davantage des per-

simplement par manque d'appétit, mais aussi manger moins bien et moins frais sont des risques auxquels les seniors ont été exposés pendant le confinement. «L'état de santé des personnes âgées peut se détériorer très vite, poursuit Catherine Busnel. Les soignants et les proches doivent redoubler de prudence à la suite de la crise que nous venons de traverser.» Un frigo vide, une perte d'appétit, une perte de poids et/ou de force des douleurs

L'âge avançant, des seniors perdent l'appétit pour certains mets, comme, par exemple, la viande, plus difficile à mastiquer ou à apprêter. L'appétit peut également être diminué par les effets de la chaleur. Cette réduction de l'apport en protéines induit une perte de muscles, un risque de chutes et influence l'immunité. «En été, il ne faut pas manger plus léger, mais adapter les menus selon les goûts et les habitudes, avec des salades composées, des menus froids ou fractionner ses repas en plusieurs prises sur la journée», explique Tamara Del Totto, diététicienne à IMAD. Elle recommande donc de manger des aliments protéinés à chaque repas. Voici quelques exemples : une omelette, un laitage en dessert, du fromage râpé dans la soupe, une boîte de maquereaux ou une conserve de lentilles avec la salade, un œuf dur en collation ou un yaourt à boire, etc.

Avec la chaleur estivale, l'hydratation est tout aussi essentielle. Le dernier conseil de la diététicienne est de répartir sur la journée 1,5 litre de boisson, lors et entre les repas. Et, afin de mieux visualiser sa consommation, prendre une carafe ou une bouteille.



Tamara Del Totto (à g.), diététicienne à IMAD.

sonnes âgées vivant à domicile, explique Catherine Busnel, responsable de l'unité Recherche & Développement à l'Institution genevoise de maintien à domicile (IMAD). Les conséquences de ces semaines particulières ne doivent pas être sous-estimées. Le changement des habitudes alimentaires a pu induire des carences importantes chez certaines personnes pouvant mener à la dénutrition. »

Moins manger par peur de vider trop vite les maigres réserves que l'on a ou

plus importantes que d'habitude, entre autres, sont autant de signes qui doivent alerter et être évalués par des professionnels de la santé. «L'alimentation est le meilleur des médicaments», conclut Catherine Busnel.

## En été, nul besoin de manger plus léger... mais de saison

Les besoins nutritionnels des personnes âgées diffèrent peu de ceux des adultes, quelle que soit la saison.

YSEULT THÉRAULAZ

### POUR EN SAVOIR PLUS:

Le petit guide *Qu'y a-t-il dans mon assiette ?* à l'intention des personnes de 65 ans et plus, que vous pouvez commander gratuitement à [info@imad-ge.ch](mailto:info@imad-ge.ch) ou au 022 420 23 00.

Et, pour savoir plus sur la livraison des repas à domicile, contactez le Service nutrition IMAD au 022 420 23 00.