

CONTRIBUER À LA SANTÉ ALIMENTAIRE DE SES PROCHES ÂGÉS

NOS QUESTIONS À PAULINE SOLIOZ,
DIÉTÉTICIENNE ASDD, BSC NUTRITION ET DIÉTÉTIQUE

QUELS CHANGEMENTS ET ÉVÉNEMENTS LIÉS À L'ÂGE PEUVENT INFLUENCER LA SANTÉ ET L'ALIMENTATION ?

Avec l'âge, intervient un processus de vieillissement du corps qui peut jouer un rôle dans la prise alimentaire chez les seniors. On peut tout d'abord observer une dys-régulation de l'appétit avec notamment une sensation de satiété prolongée, les mécanismes du goût et de l'odorat qui diminuent et la sensation de soif qui se fait moins présente. Les masses osseuses et musculaires ont aussi tendance à diminuer, ce qui peut entraîner des risques de chute, de fractures mais aussi le développement de pathologies (ostéoporose, sarcopénie).

Ces modifications physiologiques liées à l'âge demandent ainsi une alimentation adaptée, variée et suffisamment riche en protéines, vitamines et minéraux, calcium et fibres.



L'isolement social et la solitude représentent d'autres facteurs de risque puisqu'en pesant sur le moral des personnes âgées, ils peuvent en réduire l'appétit.

Finalement, les ressources financières, en n'étant pas toujours suffisantes, peuvent impacter l'alimentation des personnes âgées. En effet, le budget alimentaire est bien souvent réduit en premier lorsqu'il faut limiter les dépenses.



EN TANT QUE PROCHE, QUE PEUT-ON FAIRE POUR DIMINUER CES RISQUES ?

Le proche a un rôle essentiel à jouer en étant à l'écoute et attentif à l'alimentation et au bien-être de la personne âgée. Ainsi, il serait judicieux de discuter régulièrement avec elle de son alimentation, de son appétit et si besoin, de ses inquiétudes, le tout dans un contexte bienveillant. Au moindre doute, il ne faut pas hésiter à alerter son médecin traitant et éventuellement les intervenants des soins à domicile, si ces aides sont mises en place.

Si la personne souffre de solitude ou d'isolement social et que ceci a un impact sur son alimentation, le proche peut agir directement en invitant régulièrement la personne pour les repas ou des moments à partager ensemble. Le repas devrait être vécu comme un moment de plaisir et de convivialité.

Le proche peut aussi proposer de l'aide pour l'achat et la préparation des repas.



QUELS SIGNES DEVRAIENT NOUS INQUIÉTER ?

Les premiers signes qui devraient alerter sont une soudaine baisse d'intérêt pour l'alimentation et les moments de repas ainsi qu'une perte d'appétit. Une perte de poids involontaire ou des habits qui deviennent trop grands sont d'autres signes visibles d'un probable risque de dénutrition. On peut aussi apercevoir une bague devenue trop large, une ceinture à laquelle il faut refaire un trou.

Avec une perte de poids, on peut aussi souvent observer une perte de force et d'équilibre, des difficultés à se lever d'une chaise, à monter des escaliers ou encore à se pencher pour ramasser quelque chose au sol.

L'isolement, un état dépressif, un deuil ou un changement de situation de vie devraient aussi nous alerter comme facteur de risque supplémentaire.

Finalement, il y a chez chaque individu un objet qui nous délivre de riches informations : le frigo. S'il est régulièrement vide, ou rempli mais d'aliments périmés, alors il y a lieu de s'inquiéter et d'en discuter avec la personne.

DES SOLUTIONS EXISTENT-ELLES POUR UNE PERSONNE ÂGÉE QUI A DES DIFFICULTÉS À S'ALIMENTER ?

De nombreuses solutions existent pour accompagner et conseiller ces personnes. Il est cependant important d'échanger pour comprendre où se situent les freins à l'alimentation. Est-ce qu'il s'agit d'un problème financier, de difficultés à mâcher, d'une maladie qui augmente les besoins nutritionnels ou encore d'un manque d'appétit suite à un état dépressif ?



VOICI QUELQUES PISTES DE SOLUTIONS SELON LES PROBLÉMATIQUES RELEVÉES :

- **Si le budget alimentaire est limité** : en âge AVS se renseigner chez ProSenectute, avant l'âge AVS, contactez le CMS de votre région
- **Autour du repas** : pour limiter la solitude durant le repas, pensez aux repas communautaires ou en EMS, aux foyers de jour ou aux associations de quartier
- **Pour les livraisons de repas** : Prenez contact avec le CMS de votre région .
- **Si l'isolement et la solitude impactent l'alimentation** : Il peut être judicieux de contacter ProSenectute ou les foyers de jours pour des activités en groupe et des moments de convivialité.
- **En cas de difficultés à s'alimenter** (douleurs, perte d'appétit, perte d'autonomie, maladie, régimes alimentaires, ...) : faites appel à un(e) diététicien(ne) diplômé(e) sur le site www.GVSDD.ch ou au service diététique du CMS de votre région.
- **En cas de troubles de la déglutition** : Vous pouvez faire appel à un logopédiste.
- **Pour toutes les questions liées à l'autonomie alimentaire**, un ergothérapeute peut aussi être contacté.

Enfin, pour tout questionnement, contactez sans attendre le médecin traitant de la personne âgée.

