

La nutrition

Bien manger est un plaisir de l'existence, mais aussi un moyen de rester en bonne santé. L'âge venant, il est essentiel d'allier équilibre nutritionnel et hygiène de vie. Manger sain et pratiquer une activité physique sont des facteurs de protection contre certaines pathologies : maladies cardio-vasculaires, obésité, ostéoporose, diabète, etc. Contrairement aux idées reçues, les personnes âgées ont des besoins énergétiques importants, surtout en cas de maladie.

L'alimentation doit comporter trois repas par jour et une collation le matin, l'après midi ou dans la soirée, avec des menus variés, riches en fruits et légumes. Les protéines (viande, poisson, volaille, oeufs, laitages) aident à lutter contre la fonte des muscles. Pour sa part, l'apport de calcium (lait, fromage, viande de boeuf) est un bon palliatif contre l'ostéoporose. Une alimentation trop riche en graisses peut en revanche avoir des conséquences néfastes sur la santé. Les maladies cardio-vasculaires (infarctus, artérite, etc.) sont dues à l'obstruction des artères. Pour les prévenir, il convient de modérer certaines graisses, particulièrement celles destinées à la cuisson. La déshydratation est également fréquente chez les personnes âgées. Avec l'âge, la sensation de soif est altérée.

De plus, certains médicaments constituent des causes aggravantes. Les symptômes de la déshydratation sont le mal de tête, l'insomnie, les crampes musculaires, des lèvres sèches, une fatigue anormale, la constipation et les problèmes urinaires. En cas de doute, il est important de consulter rapidement votre médecin traitant. Il est donc nécessaire de boire en petites quantités, mais régulièrement, environ 1,5 litre d'eau, sans attendre d'avoir soif, en répartissant la prise tout au long de la journée, et augmenter cet apport en fonction de la température extérieure.

ZOOM

La CARSAT Normandie finance et/ou organise des actions collectives de prévention de la perte d'autonomie et du lien social (des séances d'information et ateliers sur la mémoire, l'alimentation, la prévention des chutes et le bien vieillir)

Pour connaître les actions près de chez vous :

Par téléphone : 02 35 03 59 22

Par courriel : ateliers.prevention@carsat-normandie.fr

ZOOM

COMMENT REPÉRER LA DÉNUTRITION ?

Environ 5 % des plus de 65 ans vivant à domicile souffrent de dénutrition. Celle-ci engendre de nombreuses pathologies et situations à risques : diminution de la force musculaire avec risque de chute, infection, anémie, taux de mortalité multiplié par quatre, etc. Le signal d'alarme est une perte de poids, non volontaire, supérieure ou égale à 10% du poids de départ au cours des 6 derniers mois. Il est important de se peser régulièrement (1 fois par mois) et de noter son poids pour s'assurer qu'il est stable. En cas d'amaigrissement, une consultation chez son médecin traitant peut être nécessaire afin d'en rechercher la cause. L'aide à domicile, les foyers restaurants ou le portage de repas à domicile peuvent être une solution pour manger en compagnie ou se faire aider dans la préparation des repas.

POUR EN SAVOIR PLUS

Le dossier du Programme national nutrition santé (PNNS) destiné aux plus de 55 ans. Vous pourrez notamment y télécharger les brochures *Le guide nutrition à partir de 55 ans*, et *la santé en mangeant et bougeant* qui proposent de très nombreux conseils : www.mangerbouger.fr rubrique : *espace info puis outils*.