

De l'importance de conserver un bon coup de fourchette

ALIMENTATION

L'envie de manger peut diminuer avec l'âge, entraînant d'importants risques de dénutrition chez les seniors. Comment garder goût aux plaisirs de la table?

PAR ESTELLE.BAUR@LENOUVELLISTE.CH / PHOTOS LE NOUVELLISTE

Plus on avance en âge, plus le risque est grand de tomber dans la dénutrition. En cause, pathologies, troubles digestifs ou bucco-dentaires, mais aussi une sensation de faim qui diminue ou est moins bien ressentie. «On constate également que certains facteurs socio-environnementaux, comme une baisse de l'autonomie ou l'isolement social, engendrent une diminution du plaisir à manger et à cuisiner», développe Pauline Solioz, diététicienne auprès de la fondation Senso5 et membre de la plateforme 60+. «Avec l'âge, certains sens, comme le goût ou l'odorat, peuvent devenir moins performants ce qui peut décourager les seniors à préparer à manger. Le fait de prendre plusieurs médicaments par jour peut aussi avoir un impact sur l'appétit.» Une étude de 2015 (RMS) estime ainsi qu'en Suisse, 4 à 10% des plus de 65 ans vivant à domicile sont dénutris. Des chiffres qui augmentent probablement, en raison du vieillissement de la population.

Quels dangers pour les seniors?

La dénutrition peut être définie comme un déséquilibre entre les apports et les dépenses d'un organisme. Elle est généralement visible par une perte de poids involontaire et/ou une perte de la masse musculaire. «On dit souvent que les personnes âgées perdent l'appétit, et donc, du poids, mais cela ne doit pas être considéré comme normal! Les besoins restent les mêmes. Le corps absorbe moins bien les nutriments; il accuse donc plus de perte», souligne Pauline Solioz. Des carences qui réduisent les capacités du système immunitaire et entraînent de nombreuses conséquences, comme nous l'explique la diététicienne: «Souvent, il s'agit d'infections respiratoires ou urinaires. On observe également des pertes d'équilibre et des chutes, parfois avec fracture, comme celle du col du fémur, car la masse musculaire est réduite.» Sur le plan psychique, la dénutrition peut entraîner des troubles cognitifs, voire des pertes de mémoire. «Si la personne âgée n'est pas prise en charge suffisamment tôt, cela peut conduire à son décès.» Les principaux facteurs d'alerte pour des personnes vivant seules sont une perte de poids involontaire et un appétit diminué de manière prolongée. Il est alors conseillé de consulter son médecin.

Comment reprendre goût à la nourriture?

EN FAISANT TRAVAILLER VOS SENS!



JOUEZ AVEC LES TEXTURES: fondant, lisse, rugueux, haché, mixé, moelleux, sec.



CUISINEZ DES PLATS COLORÉS et admirez les contrastes dans l'assiette.



MANGEZ AVEC LES DOIGTS en essayant la «finger food».



CUISINEZ LES PARFUMS D'AUTREFOIS pour réveiller vos souvenirs.



POUR AMÉLIORER LE GOÛT, stimulez la salivation (en mangeant des aliments acides, en buvant suffisamment d'eau, etc.).



«Contrairement à la croyance populaire, il n'est pas normal de perdre l'appétit, et donc du poids, en vieillissant.»

PAULINE SOLIOZ
DIÉTÉTICIENNE AUPRÈS DE LA FONDATION SENSO5

Repas communautaires ou à domicile, des solutions existent

Les protocoles des CMS permettent de diagnostiquer d'éventuels risques de dénutrition, comme l'évoque Mélanie Gillioz, diététicienne HES dans les CMS de la région Martigny, Saxon et Entremont: «Dans la mesure du possible, on effectue un suivi du poids. De plus, on observe le patient: des habits ou une ceinture qui deviennent trop larges, des bijoux trop grands, un dentier qui n'est plus adapté sont autant de signaux d'alerte. Lors d'une perte de masse musculaire, d'un manque d'équilibre ou de chute, le patient peut être dirigé, sur prescription médicale, vers un physiothérapeute du CMS qui se rendra à son domicile pour lui prodiguer les soins nécessaires. Tous les intervenants du CMS ont aussi pour tâche d'observer le contenu des frigos; s'ils sont vides, s'il y a des aliments périmés, etc. Si cela est nécessaire, on peut aussi mettre à disposition une aide pour les courses.»

Les communes ont également l'obligation de proposer des services de repas à domicile. Une offre qui s'adresse à des personnes en incapacité momentanée ou prolongée de cuisiner, de par leur maladie, un handicap, un accident, une démence, etc. Des prestations qui ne sont cependant pas toujours égales en fonction des régions, comme nous l'explique Mélanie Gillioz: «Les prestations peuvent être très différentes au niveau nutritionnel. Si les repas viennent de l'hôpital, des menus enrichis peuvent être proposés pour les personnes dénutries et il est possible de varier les textures ou de tenir compte des allergies. Si l'offre vient d'un restaurant, un menu unique est généralement proposé.» La nature de l'offre ainsi que son prix varient donc fortement d'une région à l'autre du Valais. Un système qui devrait être progressivement unifié à l'échelle du canton, tant en ce qui concerne les régimes que les textures ou les prix. «Il n'y a, pour l'heure en Valais, aucune directive concernant les repas, comme c'est déjà le cas dans le canton de Vaud. Mais le plus important pour une personne dénutrie, c'est finalement de pouvoir bénéficier d'un repas équilibré par jour, qu'il soit enrichi ou pas.» Ces services de livraison à domicile sont généralement assurés par des associations bénévoles. Il n'est pas nécessaire d'être suivi par un CMS pour en bénéficier. Certaines communes proposent aussi des repas communautaires pour les personnes vivant seules, souvent organisés en collaboration avec des CMS ou Pro Senectute. Pour connaître l'offre disponible et ses coûts, il est conseillé de s'adresser directement à sa commune. Le site senso5.ch/fr prouve que l'on peut s'amuser avec la nourriture et délivre quelques astuces pour conserver l'envie et le plaisir de manger.

À TABLE!

Adoptez les bons réflexes pour éviter la dénutrition

Une perte d'appétit peut se résoudre par des repas de plus petite quantité, mais plus fréquents. L'essentiel est de faire trois repas par jour avec de petites collations intermédiaires. Veillez à en faire des moments de plaisir et de convivialité: dressez une table, si possible ne mangez pas seul, cuisinez des repas qui donnent envie en variant les textures, les saveurs, les couleurs.

Privilégiez les féculents et les protéines, en gardant les fruits et légumes pour la fin du repas. De manière générale, veillez à enrichir les préparations: des légumes cuits à l'eau seront moins nutritifs que ceux au beurre, gratinés, avec de la béchamel ou des dés de jambon. Enfin, adaptez les menus à vos goûts et habitudes, mais aussi à vos capacités de mastication et de déglutition.

EN BREF

ÉPIDÉMIE

Hotline cantonale pour le coronavirus

La population valaisanne peut appeler le numéro spécial 058 433 0 144 tous les jours, de 8 h à 20 h. Des professionnels de la santé répondront à leurs questions concernant le COVID-19. La hotline de la Confédération ouverte 24/7 (058 463 00 00) et le site internet www.vs.ch/covid-19 donnent également des renseignements actualisés sur la situation.

SANTÉ PSYCHIQUE

L'image corporelle des jeunes

#MOICMOI est un programme mis en place par les cantons latins afin de prendre conscience des modèles de beauté et de permettre aux jeunes de renforcer leur confiance en eux. Les professionnels en contact avec des adolescents sont invités à découvrir les enjeux de ce concept axé sur la santé psychique et l'image corporelle le mercredi 11 mars, de 9 h 15 à 17 h à la fondation Cité Printemps, à Sion.

Plus d'infos sur promotionsantevalais.ch

PARTENARIATS