

Une information de l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé

Programme National Nutrition-Santé pour les plus de 55 ans et les personnes âgées fragiles

Quels besoins alimentaires des personnes de plus de 55 ans et des personnes âgées fragiles ?
Que conseiller à vos patients à partir de 55 ans ? Quelles spécificités selon les pathologies ?
Que recommander aux « aidants » des personnes âgées fragiles ?

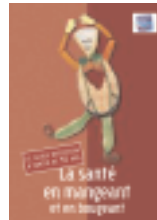
Les plus de 60 ans sont de plus en plus nombreux dans notre pays : ils représentent aujourd'hui en moyenne 20% de la population (28-30% dans certaines régions). Ces personnes souhaitent se maintenir en forme. Lorsqu'on avance en âge, comme à tout âge de la vie, une alimentation proche des repères du Programme National Nutrition-Santé (PNNS) et une activité physique quotidienne favorisent une bonne santé⁽¹⁾.

Avec l'âge, plusieurs facteurs vont influencer **la façon de s'alimenter** : une baisse de l'appétit, des modifications métaboliques, voire des facteurs pathologiques ou environnementaux. La fréquente baisse de la consommation alimentaire qui en résulte peut fragiliser la personne âgée et entraîner une dénutrition, même si la personne est physiquement active⁽¹⁾. L'alimentation est un plaisir important pour les personnes âgées qu'il faut donc chercher à maintenir dans la mesure où il s'agit d'un moyen efficace pour retarder ou éviter les états de dénutrition. L'acte alimentaire permet, en outre, de maintenir un lien social. Il participe aussi pour beaucoup dans la transmission d'un message intergénérationnel entre grands-parents et petits enfants. Enfin, l'alimentation joue un rôle dans la préservation de l'autonomie de la personne.

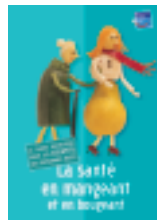
Par ailleurs, les études indiquent que **l'activité physique** influence positivement la longévité, probablement en raison de son rôle bénéfique sur la fonction musculaire, sur la fonction cardiovasculaire, le métabolisme, la composition corporelle, etc. Chez le sujet très âgé, l'activité physique prévient l'état de « fragilité » en

Pour vous aider dans votre démarche et répondre à vos questions pratiques, l'Inpes met à votre disposition :

- **un guide nutrition** « La santé en mangeant et en bougeant » pour les **personnes à partir de 55 ans** (et jusqu'à 80 ans et plus...), sans problème de perte d'autonomie.
Réf: 250-06299-B.



- **un guide nutrition** « La santé en mangeant et en bougeant » pour **l'aidant de la personne âgée fragile** qu'il s'agisse d'un proche-conjoint, parent, voisin, ami - ou d'un professionnel, notamment auxiliaire de vie. La personne âgée fragile étant définie comme une personne à autonomie réduite avec une ou plusieurs pathologies chroniques ou des facteurs de risque susceptibles de décompenser son état de santé.
Réf: 250-06300-B.



- **un livret d'accompagnement** des 2 guides, pour les professionnels de santé.
Réf: 250-06301-B.



- **une affichette « pense-bête nutrition »** pour personnes âgées, à coller sur le réfrigérateur.
Réf: 250-06325-DE.

Pour le grand public, une campagne de communication :

- Trois films TV à l'attention des plus de 55 ans : « Après 55 ans, pourquoi faut-il manger autant de viande et de poisson qu'avant ? Après 55 ans, doit-on boire même quand on n'a pas soif ? Peut-on reprendre le sport à tout âge ? » Diffusion des films du 2 au 29 octobre.
- Des affiches apposées en pharmacies et des annonces dans la presse TV sur les thèmes de l'alimentation et de l'activité physique. Affichage du 14 octobre au 1er novembre.

Les films, les affiches et la presse proposent de commander le guide en appelant le 0 821 222 221.

améliorant la fonction musculaire, l'aptitude cardiovasculaire, l'équilibre, l'état thymique et les capacités d'attention. On sait aussi qu'elle améliore l'appétit⁽¹⁾.

Deux objectifs du PNNS concernent spécifiquement les personnes âgées :

- « prévenir, dépister, limiter la dénutrition des personnes âgées », car ses conséquences sont graves tant en terme de morbidité que de mortalité,
- « améliorer le statut en calcium et en vitamine D des personnes âgées », afin de réduire la fréquence de l'ostéoporose,

pathologie dont les conséquences sont souvent dangereuses (fractures).

(1) Livret d'accompagnement, destiné aux professionnels de santé, des guides nutrition à partir de 55 ans et pour les aidants des personnes âgées.

Tous les éléments de la campagne peuvent être téléchargés à partir du site de l'Inpes www.inpes.sante.fr (rubrique nutrition). Commandes possibles (pour vous, pour vos patients) auprès de l'Inpes par fax (01 49 33 23 91) ou par courrier (42 Bd de la libération, 93203 Saint-Denis cedex).

Tous les documents édités par l'Inpes sur le PNNS peuvent aussi être retrouvés sur le site internet www.mangerbouger.fr. Pour suivre le PNNS voir aussi www.sante.gouv.fr, thème Nutrition.