

**SÉNIORS** Pour les personnes de 60 ans et +, conserver une bonne santé et son autonomie passe par une alimentation équilibrée et variée.

L'alimentation joue un rôle essentiel pour se maintenir en bonne santé, tout comme la pratique d'une activité physique régulière. C'est d'autant plus vrai pour les séniors. Une nourriture variée et équilibrée préserve la santé de la personne et lui permet de maintenir son autonomie aussi longtemps que possible. Nous rêvons tous de vieillir en bonne santé tout en profitant de chaque instant. Pour y parvenir, mieux vaut conserver ses bonnes habitudes en matière de repas. C'est dans cette optique qu'une brochure va être publiée d'ici à fin décembre. Elle rappelle les bonnes pratiques en matière d'alimentation et relève les situations où il faut rester vigilant, comme lorsqu'une personne âgée perd l'appétit ou se nourrit mal. La brochure s'intitule: «Savourer sa retraite. Astuces pratiques pour plus de plaisir dans son as-



### Comment conserver une alimentation de qualité:

- Manger trois repas équilibrés par jour idéalement
- Ajouter des collations si nécessaire ou si l'appétit diminue
- Privilégier des aliments que vous appréciez
- Boire suffisamment (1 à 2 litres par jour)
- Favoriser les repas en groupe

# L'alimentation, une alliée pour vieillir en bonne santé

PAR LYSIANE.FELLAY@LENOUVELLISTE.CH / PHOTOS SHUTTERSTOCK ET DR



**Le conseil de prendre de plus petits repas et d'ajouter une ou des collations dans la journée**

PAULINE SOLIOZ,  
DIÉTÉTICIENNE ASSD, DIPLOMÉE HES,  
COLLABORATRICE DU PROJET «SÉNIORS»

siette!» Elle a été élaborée par la Fondation Senso5 sur mandat de la Plateforme 60+, un organe qui travaille autour de la promotion de la santé des séniors. Elle sera relayée par le biais de Pro Senectute, des CMS et au sein d'associations qui œuvrent avec les séniors. Elle sera disponible sur le site internet de la Fondation Senso5 (www.senso5.ch).

La première partie de la brochure est une petite piqûre de rappel. Il est recommandé de prendre trois repas par jour en favorisant les aliments que l'on aime et en veillant à varier et à équilibrer son menu. Il est possible d'y ajouter des collations en cours de journée si besoin. Il faut aussi penser à s'hydrater régulièrement. Avec l'âge, la soif se fait moins ressentir. La personne âgée a ainsi tendance à ne pas penser à s'hydrater.

#### Un plaisir partagé

Manger, c'est aussi un moment convivial. «C'est un moment de partage. Le groupe amène de la motivation et stimule l'appétit. C'est important pour les personnes âgées.

C'est aussi une belle manière de chasser la solitude», souligne Muriel Baechler, animatrice socioculturelle à Pro Senectute Valais.

Se réunir, cela peut aussi être l'occasion de cuisiner pour ses convives et d'élaborer des plats équilibrés. «Les séniors disent qu'ils ne veulent pas cuisiner pour une personne seule ou alors qu'ils ne sont plus capables de faire à manger. Bien souvent, ils savent très bien cuisiner. Il faut simplement qu'ils se fassent confiance», encourage Pauline Solioz, diététicienne ASSD, diplômée HES, collaboratrice dans le cadre du projet «Séniors» de la Plateforme 60+. D'ailleurs, les enfants et les

petits-enfants ne s'y trompent pas... «Les personnes âgées que je rencontre me disent souvent qu'ils cuisinent pour toute la famille et que tout le monde apprécie les plats faits maison mijotés par les grands-parents», ajoute Muriel Baechler. Aussi, si la personne aime cuisiner, elle peut préparer de plus grandes quantités et congeler des portions.

#### Quand l'appétit manque

Parfois, le rapport à la nourriture devient plus compliqué... «La perception des goûts devient moins bonne chez la personne âgée. Il faut savoir aussi qu'elle sera plus rapidement rassasiée et aura donc tendance à manger moins à chaque repas», explique Pauline Solioz. Dans ce cas de figure, il faut réagir et adapter ses repas. «Je conseille de prendre de plus petits repas et d'ajouter une ou des collations dans la journée», note-t-elle. Autre astuce, servir de petites portions pour éviter d'avoir une assiette trop pleine. «Il faut à tout prix éviter de tomber dans un cercle vicieux où la personne mange de moins en moins et perd du poids», continue Pauline Solioz. Certains signes sont évidents comme les habits qui sont devenus trop

grands, la ceinture où il faut rajouter un trou pour qu'elle tienne, le dentier qui embête parce qu'il n'est plus adapté à la suite de la perte de poids. Dans ce cas, mieux vaut en parler avec son médecin. «J'invite les proches à être attentifs à une perte de poids, mais aussi à la qualité de l'alimentation. Si le frigo ne se vide jamais, cela peut signifier que la personne mange peu ou mange mal. Elle peut être en état de dénutrition. C'est la même chose lorsque l'on retrouve énormément d'aliments dans la poubelle», ajoute-t-elle. Dans ce type de situation, il faut en parler avec le médecin. Une perte de poids importante peut à plus long terme menacer l'autonomie de la personne. «Elle va petit à petit perdre sa masse musculaire et aura de plus en plus de difficulté à bouger», note Muriel Baechler. Selon la «Revue médicale suisse», 4 à 10% des personnes âgées qui vivent à domicile souffrent de dénutrition. Cette part concerne 15 à 38% des personnes âgées qui résident en institution. Enfin, la dénutrition touche 30 à 70% des séniors hospitalisés. Autant de chiffres qui montrent qu'il est préférable de réagir rapidement.

#### FAIRE SES COURSES

### LE BUDGET PEUT POSER PROBLÈME

«Certains retraités disposent d'un budget très serré et ils doivent compter chaque centime pour s'en sortir à la fin du mois. Cela peut devenir compliqué de manger équilibré lorsque l'on n'a pas d'argent. Les aliments de qualité coûtent souvent plus chers», souligne Muriel Baechler, animatrice socioculturelle à Pro Senectute Valais. Les emballages sont également prévus pour plusieurs personnes. Certains séniors renoncent à se faire soigner les dents ou à adap-

ter leur appareil dentaire, faute d'argent. C'est un frein évident à une bonne alimentation. Pro Senectute Valais, via son service de consultation sociale, accompagne les personnes en difficultés financières. «Elles peuvent nous contacter. Nous analysons avec elles leur budget et nous regardons si elles ont droit à des aides financières comme les Prestations complémentaires à l'AVS», termine Muriel Baechler. Plus d'infos: www.vs.prosenectute.ch