
LA SANTE EN MANGEANT ET EN BOUGEANT : LE GUIDE NUTRITION POUR LES AIDANTS DES PERSONNES AGEES

Si les personnes âgées vivent majoritairement à leur domicile, un tiers environ des personnes de plus de 60 ans (28 % soit plus de 3 millions de personnes) bénéficient d'une aide pour raison de santé. Cette aide peut être professionnelle ou familiale même si la grande majorité des aidants appartient à la famille de la personne âgée.

C'est pour cette raison que l'Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé (INPES) publie **La santé en mangeant et en bougeant, le guide nutrition pour les aidants des personnes âgées**. Ce guide s'adresse tant aux proches qu'aux professionnels dont le métier consiste à accompagner les personnes qui en ont besoin dans leur vie quotidienne. Il a pour vocation de donner des conseils pratiques, des astuces et des réponses pour soutenir au mieux la personne âgée car, quel que soit l'âge et l'état de santé, manger est un des grands plaisirs de la vie et il est important que cela puisse le rester. En complément, une affichette « pense-bête » nutrition rappelle aux personnes âgées les principaux repères de consommation nécessaires à leur équilibre alimentaire.

Astuces, réponses et conseils pratiques pour les aidants des personnes âgées



Le guide nutrition pour les aidants des personnes âgées (68 pages) sera imprimé à 1,5 millions d'exemplaires et fera l'objet d'une large diffusion, notamment auprès des structures d'aide à la personne âgée à domicile, des réseaux de l'Assurance maladie, des DDASS, des réseaux associatifs et mutualistes.

La diffusion sera également soutenue par une mise à disposition du guide au sein de pharmacies via un partenariat avec le Comité d'Éducation Sanitaire et Sociale de la Pharmacie Française (CESPHARM).

Les problèmes de santé et le vieillissement influent sur la façon de s'alimenter et de bouger ; ce guide, divisé en 3 parties, apporte de nombreux conseils pratiques pour accompagner au mieux la personne âgée fragilisée.

La première partie détaille « les 4 points essentiels à surveiller » pour les aidants : surveiller le poids et ses variations, indicateurs majeurs de santé ; repérer et agir contre la dénutrition ; veiller à une bonne hydratation ; encourager le maintien d'une activité physique qui, en entretenant ou en développant les muscles, permet notamment de diminuer le risque de chute.

La deuxième partie, « L'alimentation au quotidien : s'organiser ensemble », fait le point sur les repas, leur répartition et leur déroulement. Elle aborde des cas pratiques illustrant les situations auxquelles les aidants peuvent être confrontés : « Que faire en cas de manque d'appétit ? » ; « Que faire en cas de perte du goût ? » ; « Que faire en cas de difficultés à manger ? ».

Enfin, une dernière partie « *Aider la personne souffrant de maladie* » apporte des recommandations spécifiques quant à l'alimentation des personnes souffrant de différentes pathologies (diabète, problèmes cardiovasculaires, maladie d'Alzheimer, cancer, escarres) et fait le point sur la nutrition par sonde (ou entérale) à domicile. Lorsqu'une personne est fragilisée par une maladie, l'alimentation et l'activité physique jouent un rôle important dans sa prise en charge.

Une affiche *pense-bête* pour les personnes âgées

Une affichette *pense bête* nutrition sera remise en complément du guide nutrition pour les aidants des personnes âgées. Pratique et illustrée, elle est destinée à être collée sur le réfrigérateur pour rappeler aux personnes âgées les principaux repères de consommation et les fondamentaux à respecter en matière de nutrition. Par exemple : « *Faire 3 repas par jour et prendre une collation le matin, l'après-midi ou dans la soirée* » ; « *Boire régulièrement dans la journée sans attendre d'avoir soif* » ; « *Bouger chaque jour le plus possible* »...



Le livret d'accompagnement destiné aux professionnels de santé

Le livret d'accompagnement, mis à disposition des professionnels de santé concernés – médecins généralistes et spécialistes, diététiciens, pharmaciens, infirmiers, kinésithérapeutes – a pour objectif de sensibiliser les professionnels à leur rôle d'éducation du patient en matière de nutrition. Il leur sera adressé avec le *guide nutrition pour les aidants des personnes âgées* et le *guide nutrition à partir de 55 ans* qui apportent des conseils adaptés pour une alimentation équilibrée au quotidien car bien vieillir passe par un bon équilibre nutritionnel.

La nutrition, un enjeu de santé publique à tous les âges de la vie

Aujourd'hui, on sait que la nutrition, c'est-à-dire l'alimentation et l'activité physique, joue un rôle essentiel pour protéger la santé. Elle contribue ainsi à « bien vieillir » et, plus tard, à limiter la perte d'autonomie.

La mise en place d'une politique nutritionnelle est apparue, au cours des dernières années, comme une priorité de santé publique en France. Lancé en 2001, le Programme National Nutrition-Santé (PNNS) vise à améliorer la santé des Français en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs : la nutrition, juste équilibre entre apports et dépenses énergétiques. Le PNNS, dont les nouvelles orientations ont été rendues publiques le 6 septembre 2006 par le Ministre de la Santé, s'appuie sur 9 objectifs nutritionnels prioritaires illustrés par 9 repères de consommation. Il s'appuie également sur 9 objectifs nutritionnels spécifiques parmi lesquels figurent l'amélioration du statut en calcium et en vitamine D des personnes âgées et la prévention, le dépistage et la limitation de la dénutrition chez ces personnes.

Le guide nutrition pour les aidants des personnes âgées s'inscrit dans la collection des guides nutrition du PNNS destinée à mettre les recommandations du PNNS à la portée de tous.