

## VOTRE RESULTAT

### **Vous avez majoritairement des A :**

Pour un vieillissement réussi, vos déterminants sont plutôt favorables.

Nous conseillons de cultiver l'autonomie par la prévention.

Comprendre le vieillissement c'est accueillir les modifications multifactorielles associées à l'avancement dans l'âge et le concept de fragilité.

L'alimentation et la nutrition ont un rôle prépondérant comme facteur de protection pour la santé et le bien vieillir.

Les besoins nutritionnels ne diminuent pas avec l'âge, certains augmentent même.

Manger équilibré, varié et avoir des activités s'adaptent à tout âge : cela aide à vous protéger contre nombreuses maladies ainsi qu'à limiter fatigue, ostéoporose et à se défendre contre les infections... . Manger de tout et s'hydrater régulièrement permettent de couvrir les besoins ; favoriser les produits non-raffinés, les circuits-courts pour leurs saveurs et pour plus de qualité nutritionnelle vous y aideront.

La recette pour Bien Vieillir passe donc par l'assiette et l'activité physique adaptée : c'est garder le plaisir de vivre.

### **Vous avez majoritairement des B :**

Nous remarquons quelques dysfonctionnements autour de votre alimentation.

Nous conseillons de faire un bilan pour vous aider à éloigner la dépendance, l'alimentation étant l'un des facteurs clés du Mieux Vieillir.

Le vieillissement est un processus physiologique avec des composantes génétique et environnementale qui impactent sur l'acte alimentaire.

La fragilité est un état de vulnérabilité face aux événements extérieurs ; c'est une étape qui précède la dépendance.

Accès, solitude, précarité, mobilité réduite, état bucco-dentaire, habitudes, perceptions, ...,

sont tout autant de déterminants à prendre en compte ; les apports nutritionnels et hydriques en découlent.

Indicateurs cliniques ou environnementaux sont autant de signes d'alerte pour des besoins journaliers qui ne seraient pas suffisamment couverts.

Il est important d'en parler et d'évaluer auprès de professionnels ; des leviers pourront être ainsi activés pour favoriser une alimentation et de l'activité adaptées à la personne, et, à ses besoins. Garder ou retrouver de l'autonomie c'est accessible.

## **Vous avez majoritairement des C :**

Le vieillissement pathologique n'est pas une fatalité, dépendance et dénutrition : une tendance réversible.

Nous vous invitons à vous faire conseiller et accompagner par les professionnels de santé. Une baisse de l'IMC peut être associée à un accroissement de la mortalité.

La dénutrition est un état pathologique résultant d'un déficit persistant des apports nutritionnels par rapport aux besoins de l'organisme.

Quand les apports alimentaires et hydriques ne couvrent pas les besoins, de nombreuses fonctions (cérébrales, organiques, musculaires / cœur, défenses, cicatrisation, papilles ...) sont altérées et le vieillissement accéléré.

Pas d'appétit, moins envie, moins de goût ... amaigrissement ... augmentation du syndrome de fragilité, élévation de la dépendance et des maladies ... encore moins d'appétit ... etc ...

Soigner la dénutrition participe fortement à améliorer votre pronostic et votre qualité de vie en rétablissant un statut nutritionnel adéquat.

A toute situation, des moyens pratiques pour atteindre une alimentation équilibrée en quantité et qualité sont réalisables au quotidien et, selon vos paramètres individuels, adaptés.

La spirale de la dénutrition est évidemment réversible quand elle est prise en soins, ce qui permet l'amélioration, le rétablissement de différentes fonctions.

## **REPONSES**

✓ **Les données personnelles**, la situation familiale / environnementale, la culture, les habitudes, les croyances, l'éducation, le budget, ... sont des facteurs qui influencent les consommations et les activités

✓ **L'IMC** est une indication, il est associé à d'autres indicateurs

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé :

$18,5 \text{ kg/m}^2 < \text{IMC "normal"} \leq 24,9 \text{ kg/m}^2$

En deçà  $18,5 \text{ kg/m}^2$  : des grades de dénutrition sont définis

$\text{IMC} < 17 \text{ kg/m}^2$  : dénutrition sévère

**Chez la personne âgée de 70 ans et plus**, la valeur seuil de dépistage de la dénutrition est :  $IMC < 21 \text{ kg/m}^2$  .  $IMC < 18 \text{ kg/m}^2$  : dénutrition sévère

**Le suivi du poids corporel** est idéalement 1f/mois quand il est stable. Le poids est un indicateur de l'état de santé des séniors. Les pertes de poids involontaires sont à surveiller.

✓ **En avançant dans l'âge, il est normal de manger moins : FAUX**

En avançant dans l'âge, les besoins sont au moins équivalents à ceux d'un adulte d'âge moyen, voire plus en certains éléments nutritifs.

Après 75a, une personne sur deux mange insuffisamment.

L'équilibre alimentaire est particulièrement recommandé aux séniors.

✓ **Mon alimentation est un facteur déterminant dans les chutes et fractures : VRAI**

Une alimentation couvrant les besoins permet de :

- garder ses forces,
- éviter la fonte musculaire,
- maintenir le capital osseux
- optimiser le tout en l'associant avec de l'activité physique adaptée

✓ **Une restriction trop sévère des apports alimentaires expose à des troubles de la mémoire. Je sens avoir des troubles de la mémoire :**

Des apports alimentaires et hydriques insuffisants sont associés à des carences ; déficience de mémoire, troubles de l'humeur, déprime peuvent en résulter.

✓ **Je me sens fatigué(e) et je perds mes forces :**

Le vieillissement n'est pas une fatalité. Je peux grossir et "perdre" des muscles alors je m'affaiblis.

La fatigue et la perte de force est directement lié à des apports en énergie et/ou en éléments nutritifs non adaptés aux besoins.

✓ **Ma journée alimentaire, c'est 3 repas :**

De par les modifications "naturelles" liées à l'avancement dans l'âge, le rendement et l'efficacité de l'organisme diminue. Il est d'autant plus important de respecter le rythme de 3 repas par jour voire même une collation ou goûter afin de répartir les apports sur la journée et faciliter les fonctions digestives.

✓ **Pour mes repas, j'organise la table :**

Organiser les repas, mettre la table, s'installer participent pleinement à apprécier l'art du bien vivre et du bien manger ; c'est aussi mettre ses sens en éveil.

✓ **J'ai l'impression de dégoût, de manque d'appétit ou de n'avoir jamais faim aux repas :**

Plusieurs causes peuvent être observées, physiologiques, pathologiques, médicamenteuses,

psychologiques, précarité, activités délaissées, ... ; elles conduisent à la simplification ou à la suppression des repas et il existe un vrai risque de dénutrition.

Maintenir une alimentation diversifiée, savoureuse, appétente avec des prises alimentaires réparties permettent de couvrir les besoins nutritionnels et contrer le processus.

Avec l'âge, la perception de la soif peut aussi diminuer dangereusement ; il est donc important de veiller à boire plusieurs fois par jour, également en dehors des repas et pas seulement pendant les périodes de fortes chaleurs.

✓ **J'ai des « aliments interdits » que je ne me permets pas de manger ; si oui, pourquoi ?**

Des restrictions trop sévères limitent le plaisir de table et peuvent générer des carences.

Tout est dans la modération, certains apports indispensables au fonctionnement de l'organisme peuvent être supprimés et les interdits augmentent le risque pour la santé.

Dans le cas d'alimentation thérapeutique, il est recommandé d'être suivi avec des conseils appropriés et modulés en avançant dans le plus grand âge.

✓ **Je suis toujours en capacité de faire les courses, la cuisine et je me mets à table avec envie :**

Mes possibilités vont induire mes consommations et mon statut nutritionnel en résultera. Se faire aider, livrer, accompagner, instaurer quelques réserves appropriées, inviter sont quelques pistes pour maintenir des repas conviviaux et des apports nécessaires.

✓ **Maladie, handicap, problèmes bucco-dentaires ou de déglutition peuvent être une gêne pour m'alimenter et boire :**

Vieillesse, handicap et maladies liées au grand âge sont distinctes, toutefois la résultante est un statut nutritionnel compromis, un état de santé voué à se dégrader.

Bilan, évaluation, suivi, aide matérielle / humaine permettent d'adapter des solutions pour continuer à faire et maintenir une autonomie, ne pas m'affaiblir y contribuera pleinement.