



# SÉANCE

## ASPECT NUTRITIONNEL ET CHUTE

# LES HABITUDES DE VIE

- La fragilisation du corps liée au vieillissement de la personne peut être accentuée par des mauvaises habitudes de vie telle que :
  - La sédentarité
  - Un régime alimentaire mal équilibré
  - L'alcool
- Tout cela a des conséquences plus ou moins graves sur la santé de la personne âgée et augmentent les risques de chute (probabilité supérieure de fracture).

## LA SÉDENTARITÉ

- La pratique d'une activité régulière permet :
  - D'augmenter la force musculaire
  - D'améliorer la coordination de mouvement
  - D'augmenter les capacités cardiovasculaire et respiratoire
  - De limiter la perte de la souplesse et la perte de l'équilibre
- Ce qui importe c'est de rester en mouvement ! Et ce peut importe le type d'exercice ...
- Il faut rester actif, mais de manière intelligente et en fractionnant l'activité !

# ADOPTER UNE ALIMENTATION SAINE ET ÉQUILBRÉE

## *Le poids*

- Surveiller le poids régulièrement (de préférence, le matin à jeûn après avoir été au toilette)
- Cela doit se faire de préférence mensuellement
- Une prise de poids hebdomadaire peut être envisagée en période de grosse chaleur (risque de déshydratation), lors de la fièvre, de diarrhées ou de vomissements.
- Si une insuffisance cardiaque a été diagnostiquée récemment, les prises de poids seront également à multiplier; comme après toute infection, hospitalisation et choc affectif.
- Dès que vous remarquez une baisse ou une hausse de 2kg dans le même mois, prévenir un médecin le plus tôt possible pour en discuter.

# ADOPTER UNE ALIMENTATION SAINE ET ÉQUILBRÉE

## *L'alimentation proprement dite (+ compléments alimentaires)*

Il est essentiel de prévoir des heures précises pour chaque repas minimum par jour !

- Le petit-déjeuner : indispensable, car cela permet de recharger après une nuit passée à jeun. Il ne faut pas laisser passer 12 heures entre le dîner et ce repas, sinon le risque de maque de sucre augmente, et donc de malaise. Il doit être, composé de céréales, d'un produit laitier (ou autre source de protéine), d'un fruit, et d'une boisson (thé ou café etc.)
- Le dîner : cela reste en général le principal repas de la journée, et doit être servis dans l'ordre : entrée, plat, dessert, en vous assurant qu'il y ait des protéines (viande, œuf, poisson), des légumes et féculents pour le plat principal.
- Le souper : contrairement à ce que l'on pourrait penser, une petite soupe ou une compote ne suffisent pas ! Il faudra privilégier les céréales (riz, pâtes) qui apporteront des glucides pour toute la nuit. Mangez de préférence 2h avant l'heure du coucher.

# ADOPTER UNE ALIMENTATION SAIN ET ÉQUILBRÉE

## *Les compléments alimentaires*

- permettent de maintenir l'équilibre de l'organisme
- ne remplacent pas une alimentation équilibrée et variée
- source d'un ou plusieurs nutriments
- automédication déconseillée : demander conseil à votre diététicienne et/ou médecin traitant
- peuvent se prendre sous différentes formes : liquides, crèmes, gélules...
- Souvent spécifiques à des périodes de la vie, situations et/ou certaines pathologies

# ADOPTER UNE ALIMENTATION SAINE ET ÉQUILBRÉE

## *L'hydratation*

- Le risque de déshydratation est haut chez les personnes âgées, surtout lors de fortes chaleurs, de fièvre, de diarrhée ou de vomissements !
- Il est essentiel de consommer minimum 1L-1,5L de liquide par jour (eau, thé sans sucre, café noir, soupe, etc.)
- En été, l'hydratation doit monter jusqu'à 2L par jour

## L'ALCOOL

- Il n'y a pas que la quantité d'alcool qui peut avoir des effets néfastes pour la santé. L'âge joue également un rôle ! Il est important de se montrer plus prudent quand on est plus âgé car la résistance aux boissons alcoolisées est affaiblie.
- Avec l'âge nous avons moins de liquide dans l'organisme. La manière dont nous réagissons face à l'alcool s'en trouve modifiée.
- Le foie et les reins fonctionnent moins efficacement et le système immunitaire est plus fragile.
- Le cerveau est plus sensible aux effets de l'alcool.

De ce fait, les personnes âgées sont plus vite ivres que les jeunes, et le risque de chute augmente donc !



# PLACE AU DIALOGUE ET À L'ÉCHANGE !



*Clinique Saint Pierre*  
*Avenue Reine Fabiola 9*  
*1340 OTTIGNIES*  
*010 437 211*  
*www.cspo.be*

Membre du réseau  
Lid van het netwerk

**Huni**