

# Journée internationale des personnes âgées : retour sur les conférences

Le 1<sup>er</sup> octobre dernier, 120 personnes ont participé à cette manifestation sur le thème de la mobilité et de l'alimentation des seniors. Après un premier retour en image dans le journal de novembre, et comme promis, voici des extraits des deux conférences ainsi que des conseils pour se maintenir en bonne santé!



## « Manger mieux pour une retraite en santé »

Conférence de Joëlle Bonin, diététicienne aux Hôpitaux Universitaires de Genève, département de médecine communautaire de premier recours et des urgences.

Le corps et les besoins nutritionnels évoluent avec l'âge. La diminution de la masse musculaire et le risque de malnutrition augmentent, avec des conséquences qui peuvent être graves. Pour se maintenir en bonne santé, il faut tenir compte de plusieurs éléments décrits ci-après.

### Des besoins nutritionnels spécifiques pour les seniors

Avec l'âge, la sensation de soif diminue et, dans certaines circonstances, le risque de déshydratation peut avoir des conséquences dramatiques. Pourtant, l'eau assure de très importantes fonctions et il est conseillé d'en boire 1,5 à 2 litres par jour! L'eau assure un bon transit intestinal, le maintien d'une peau souple et une production adéquate de salive;

elle participe à l'élimination des déchets et des toxines, à la régulation de la température corporelle; elle favorise les performances physiques et intellectuelles.

Avec les années, l'envie de manger de la viande et d'autres sources de protéines peut diminuer: c'est cependant indispensable pour le maintien d'une bonne qualité de masse musculaire et de masse osseuse, pour la cicatrisation et le système immunitaire. Il est recommandé d'en consommer une à deux fois par jour.

Les os ont tendance à se fragiliser au fil du temps: pour la formation et le maintien du squelette et un apport suffisant

en calcium, il est recommandé de consommer 3 à 4 portions de lait et produits laitiers par jour. Quelques exemples de quantité pour une portion : 200 grammes de séré ou de fromage blanc, 1 yogourt, 1 verre de lait, 2 flans, 3 verres d'eau riche en calcium...

Il est également important de disposer de vitamine D en suffisance, et nous pouvons en manquer pour diverses raisons : manque d'exposition au soleil, couleur de la peau, consommation diminuée, diminution de sa synthèse avec l'âge. La vitamine D aide à fixer le calcium dans les os et stimule son absorption dans l'intestin. Elle régule aussi le métabolisme du calcium et du phosphore. On en trouve en particulier dans l'huile de foie de morue (cela rappellera de bons souvenirs d'enfance à nombre d'entre nous...), le hareng cru et le saumon, d'autres poissons tels que le thon, dans le jaune d'œuf, etc. Pour s'assurer une quantité suffisante de vitamine D, il faut s'exposer au soleil en moyenne deux fois vingt minutes par semaine, consommer des aliments riches en vitamine D et, si nécessaire, utiliser un supplément médicamenteux.

Enfin, il est important que manger reste un plaisir ! Pour cela, privilégiez les plats que vous aimez, faites de vos repas un moment de partage et de convivialité et donnez du goût à vos plats !

### « Equilibre et chute : importance de l'exercice »

Conférence de Mélyny Hars, docteur en biomécanique, PhD, Hôpitaux Universitaires de Genève, service des maladies osseuses.

A ce propos également, nos capacités physiques ont tendance à diminuer avec l'âge, ceci contribuant à une augmentation du risque de chute. Ainsi, une personne sur trois de plus de 65 ans chute au moins une fois chaque année et une chute sur dix est la cause d'un traumatisme sévère, avec 90% des fractures attribuables à une chute.

Chaque année, en Suisse, 1300 personnes décèdent des suites d'une chute. Les chutes représentent la première cause de décès accidentel et d'hospitalisation liée à des blessures chez les seniors. En outre, 20% à 30% des personnes ayant chuté souffrent de séquelles qui diminuent leur mobilité et leur autonomie.

À l'âge de 50 ans, près d'une femme sur deux et d'un homme sur cinq risquent de subir une fracture due à l'ostéoporose

## MESSAGES CLÉS

- En cas de surpoids ou de perte de poids involontaire, prenez des mesures
- Buvez suffisamment sur la journée
- Consommez plusieurs fois par jour des aliments contenant des protéines et du calcium
- Assurez-vous d'un apport suffisant en vitamine D
- L'alimentation : source de plaisir
- Et n'oubliez pas de bouger !



(maladie se caractérisant à la fois par une diminution de la quantité d'os et une détérioration de sa qualité) pendant le reste de leur existence, et ce sont surtout le poignet, la colonne et la hanche qui sont concernés.

Pourquoi ces chutes ? Plusieurs facteurs peuvent y contribuer : l'état de santé de la personne, ses comportements comme la prise de certains médicaments, ou son environnement. La peur de tomber fait également partie de ces facteurs. Tout particulièrement, le risque de chute est multiplié au moins par trois si la personne est déjà tombée dans le passé, ou présente une faiblesse musculaire, ou encore des troubles de la marche et/ou de l'équilibre.

Des problèmes d'équilibre sont fréquemment la cause des chutes, car avec l'avancée en âge l'ensemble des systèmes



© Serge Honthaas

du corps qui collaborent au maintien de notre équilibre sont soumis à des changements : les organes sensoriels tels que l'oreille interne et la vue, le système nerveux central, ou encore les muscles. La masse musculaire diminue d'environ 1 à 2% par année après 50 ans et de 3% après 70 ans, ce phénomène est appelé « sarcopénie ».

### Comment prévenir les chutes par l'exercice ?

L'exercice physique peut contribuer grandement au bien-être physique, mental et social. De nombreuses études sont notamment venues démontrer l'efficacité de certains programmes d'exercices pour contrecarrer le déclin de certaines capacités physiques et mentales (ou « cognitives ») avec l'âge et les chutes.

Une des stratégies les plus efficaces pour améliorer ou restaurer les capacités d'équilibre et de marche demeure l'exercice physique : de cette manière, le risque de chute diminue en moyenne d'environ 25%. C'est ainsi que des programmes d'exercice physique ciblant principalement l'équilibre (physiothérapie individuelle et/ou programmes en groupe en ville selon les besoins, tels que les cours de rythmique Jaques-Dalcroze et les cours de mobilité et équilibre de la Gymnastique Seniors Genève) peuvent s'avérer bénéfiques.

Pour qu'un programme d'exercice soit efficace en prévention des chutes, il devrait contenir une forte composante d'équilibre et être pratiqué au moins une cinquantaine d'heures par année. Le renforcement musculaire est également important. Il faudrait également poursuivre ce programme d'exercice

aussi longtemps que possible, car les bénéfices sont progressivement perdus lorsque les exercices sont arrêtés.

Des seniors de la Ville de Vernier ont participé récemment à une large étude ayant pour objectif d'évaluer les effets de deux programmes d'exercice (mobilité/équilibre/renforcement musculaire et rythmique), sur les fonctions physiques et cognitives, et le risque de chute chez 140 seniors : il s'agit de l'étude EPHYCOS, dirigée par le D<sup>r</sup> Andrea Trombetti et coordonnée par la D<sup>re</sup> Mélanie Hars. Elle s'est terminée récemment et les données sont en cours d'analyse.

## MESSAGES CLÉS ET EXERCICES

- Pratiquez un programme régulier d'exercice ciblant l'équilibre
- Entretenez / renforcez votre force musculaire
- Calcium, protéines et vitamine D sont essentiels pour la santé des os et des muscles
- En cas de chutes, parlez-en à votre médecin

## INFO

Service de la cohésion sociale  
Tél. 022 306 06 70  
[seniors@vernier.ch](mailto:seniors@vernier.ch)