

SANTÉ

Mieux se nourrir pour mieux vieillir

Apprendre aux personnes âgées à mieux se nourrir, c'est l'objectif de l'association Plurilib47, fondée à Agen l'été dernier. Sept professionnels de santé libéraux ont monté un programme pour aider les personnes âgées à manger correctement et suffisamment pour rester en bonne santé.

Des problèmes de dentier, pas d'envie de se préparer à manger, pas d'appétit, ou encore une idée reçue selon laquelle les personnes âgées auraient moins besoin de manger : les facteurs de dénutrition des personnes âgées sont nombreux.

Alors, pour les aider à mieux se nourrir, sept professionnels de santé libéraux ont créé l'association Plurilib47. Son objectif : développer un programme d'éducation thérapeutique et aller à la rencontre de ces personnes pour leur apprendre à mieux s'alimenter.

Martine Turo, infirmière libérale à Agen, en fait partie. Son métier lui a permis de se rendre compte des conséquences de la malnutrition des personnes âgées : « Des risques de chute, de baisse d'immunité, de surinfection, des escarres, de la déshydratation... Ces dernières peuvent être tellement fatiguées aussi qu'elles ne pratiquent plus d'activité physique et qu'elles s'isolent et peuvent devenir dépressives. » Cet engrenage pourrait être évité si ces personnes mangeaient suffisamment et avec tous les nutriments nécessaires : protéines, glucides, lipides, vitamines et sels minéraux. « Certaines pensent qu'elles n'ont plus besoin de manger de viande, alors que le manque de protéines entraîne une perte musculaire et une cascade de problèmes. » Mieux vaut prévenir que guérir, dit l'adage. C'est le but du programme créé par Plurilib47 et validé en octobre dernier par l'ARS (agence régionale de santé) d'Aquitaine. « On espère que les gens vont se rendre compte de son efficacité et en faire profiter le maximum de personnes », explique Martine Turo.

Prendre soin de soi-même

Il s'agit d'un programme d'éducation thérapeutique du patient. Un terme défini par l'OMS (Organisation mondiale de la santé) comme



En prenant de l'âge, on peut perdre l'appétit, et cela est mauvais pour la santé.

« un processus continu qui a pour but d'aider les patients à acquérir ou maintenir les compétences pour gérer au mieux leur vie avec une maladie chronique. » En clair, un apprentissage des bonnes pratiques pour stabiliser sa maladie. Ce type de prise en charge est généralement proposé dans les établissements hospitaliers pour les patients atteints de pathologies chroniques comme le diabète.

Mais quatre infirmières (Solange Delpech-Granay, Isabelle Peyridieu, Anne Roche-Dubernet et Martine Turo), une diététicienne nutritionniste (Anne Beaussier) et des médecins généralistes (Drs Imad Chaaban et Dominique Zimmer) ont souhaité étendre ce dispositif. Ils se sont formés à l'éducation thérapeutique et se sont regroupés en équipe pluridisciplinaire pour la proposer à proximité du domicile des personnes, en dehors des structures hospitalières.

Ce programme s'adresse aux particuliers, aux associations, aux institutions comme les maisons de retraite. Une personne âgée ou son aidant peut contacter directement Plurilib47 et solliciter un premier rendez-vous

avec des professionnels bénévoles de l'association.

Cinq rendez-vous

Puis elle peut bénéficier, si elle en a besoin, de cinq ateliers de deux heures qui abordent des thématiques différentes. « Nous évoquons d'abord les conséquences de la dénutrition et de la malnutrition (1). »

Le deuxième atelier permet au patient et à leurs aidants de comprendre les raisons de leurs difficultés à s'alimenter : des problèmes bucco-dentaires par exemple. C'est l'occasion pour les professionnels de souligner l'existence du portage de repas à domicile, que l'hygiène bucco-dentaire est indispensable, ou encore de livrer des astuces pour faire tenir un dentier ou pour faire manger une personne récalcitrante.

Les trois derniers ateliers expliquent comment mieux nourrir son corps : connaître les principes de l'équilibre alimentaire, fractionner son alimentation sans perdre d'énergie, en y apportant par exemple davantage de protéines, modifier les textures alimentaires si besoin et utiliser

les compléments alimentaires. « On apprend par exemple aux patients et aux aidants qui leur préparent le repas à proposer de la nourriture moins liquide, en cas de risques de fausse route », si certaines personnes ont des difficultés à déglutir. Pour allier la pratique à la théorie, des exercices de préparation sont proposés dans ces ateliers.

De bons résultats

Ce programme a déjà été testé à La Clé des Sens, un accueil de jour pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, à Agen. « Les premiers résultats ont été encourageants », souligne Martine Turo. Ils ont permis à l'association d'obtenir de la CPAM d'Agen une aide à la communication afin de promouvoir ce dispositif.

Car l'idée est « de faire de l'éducation dans les campagnes, en rassemblant des usagers qui ont ces problèmes-là dans des salles des fêtes par exemple, en concertation avec les praticiens locaux. Et notre rêve final, précise l'infirmière, c'est d'aménager un bus pour y proposer les séances d'éducation thérapeutique. »

Comme cette prise en charge est gratuite, les professionnels bénévoles de Plurilib47 recherchent des financements pour l'ouvrir à un maximum de personnes. « Certaines ont conscience qu'elles ne se nourrissent pas bien, mais elles ne savent pas qu'elles ont besoin de bien se nourrir. Et pourtant, quand elles perdent beaucoup de poids en quelques mois, cela doit nous alerter. Il faut absolument intervenir », insiste Martine Turo.

Claire CAILLARD

Renseignements sur www.plurilib47.fr, au 36 boulevard Carnot 47000 Agen, au 06.16.32.30.85 ou au 07.82.38.93.27.

(1) La dénutrition d'une personne est un état pathologique qui s'explique par des apports nutritionnels insuffisants compte tenu des dépenses énergétiques de son organisme. Lorsque les apports en nutriments sont inférieurs en plus d'être insuffisants, on parle de malnutrition.