



## Causerie du Cycle de conférences sur le plaisir :

offerte par le Docteur Eric KARIGER,  
Médecin spécialisé en médecine polyvalente gériatrique  
Chef du Pôle Autonomie et Santé CHU de Reims

### Titre : Le plaisir à tout âge : de l'âge mûr à la fin de vie

68 personnes

Le plaisir est chez l'être vivant une sensation agréable et recherchée ; Le concept de plaisir est employé en philosophie et en psychologie, souvent associé à un qualificatif: plaisir sexuel, alimentaire, intellectuel, professionnel, parental, moral, civique (ou du devoir accompli), etc.

Plaisir et vieillissement : Est-ce compatible ? Si oui, à quelles conditions ? Autonomie et Santé ???

#### I - VIEILLIR

L'humanité vit aujourd'hui l'une des plus grandes expériences de son existence. Plus importante sans doute que la découverte du feu, que l'invention de la roue, de l'imprimerie, de l'électricité, de l'électronique... plus marquante encore que la conquête de l'espace : la conquête de la longévité ! l'homme peut enfin vivre toute sa vie ! Depuis toujours, cette grâce, considérée par certains comme un fléau car associé à la vieillesse et parfois à la dépendance, touche quelques individus. Ils étaient rares et remarquables. A l'aube du troisième millénaire, c'est l'espèce humaine entière qui marche vers les grands âges, qui va aux limites de son potentiel génétique, et qui peut-être même les repoussera ! Cette évolution de la longévité est fulgurante écrit Michel ALLARD. Pendant des millénaires, l'homme a eu une espérance de vie d'une trentaine d'années tout au plus. Au début du XIXe siècle, elle n'était encore que de quarante ans en Europe. Et soudain en quelque deux cents petites années, c'est l'explosion : 100 % de vie en plus pour les occidentaux bientôt rejoints par les populations des pays en voie de développement !

En France, 200 centenaires en 1950, 100 en 1970 et 3000 en 1990 , 10 000 aujourd'hui et probablement 150 000 en

2050. Les femmes française sont les doyennes de l'humanité avec une espérance de vie à la naissance de 85 ans, la doyenne de l'humanité est française, Jeanne CALMENT, décédée à près de 122 ans et demi le 4 août 1997.

## II - BIEN VIEILLIR

Le vieillissement est un phénomène complexe qui comprend des modifications au niveau moléculaire, cellulaire mais aussi physiologique et psychologique. Les individus ne deviennent pas vieux subitement à 65 ans. La vieillesse est le résultat de nombreuses composantes de la vie de chacun d'entre nous. Alors que la jeunesse est un don de la nature, la vieillesse nécessite beaucoup d'art et de travail.

L'alimentation, l'équilibre du premier âge l'hygiène et la qualité de vie, les travaux physiques moins pénibles, la pharmacie et la médecine, surtout préventive, viennent de produire un nouveau troisième âge plus frais que toutes les générations qui l'on précédé. Michel SERRE dans son ouvrage « Variations sur le corps » rappelle non sans humour trois moyens pour « rester jeune » comprendre mal vieillir: « premièrement les dits cosmétiques, teintures des poils ou chirurgie dite esthétique... Mais les seins retombent vite et les rides se creusent, les cheveux bleus redeviennent jaunâtres pendant que les fanons se balancent dans le mouvement. Roquentin dérisoire ou stupide toupie, nul n'échappe à la chute du corps. Le deuxième exige exercice physique et régime: se coucher tôt, se lever de même, abandonner sucres, graisses, alcool et tabac, marcher deux heures par jour ne pas déceler. Moins connu ce moyen là demande déjà une morale. Enfin jeunes ou vieux, les gâteaux souffrent de ramollissement cérébral. On peut distinguer déjà, on distinguera mieux demain les radoteurs impotents qui depuis trente ans, regardent tous les soirs les téléfilms que l'Amérique exporte pour s'assurer la débilité du monde, des intelligences vives et vertes qui passent leurs soirées à lire des livres difficiles; vivant dans l'excellence de pensée, elles rient. »(...) « Ami médecin, prescrit-tu à tes patients quelque page difficile assaisonnée de raisonnement comme remède à la débilité ambiante qui nous menace tous, toi comme moi de vieillissement foudroyant ».

Le concept du vieillissement avec succès date de plusieurs décennies. Il a été à l'origine de travaux scientifiques permettant de mieux décrire ce phénomène qui touche un nombre croissant de personnes âgées. De nombreuses études ont permis de mettre en évidence qu'un pourcentage non négligeable de personnes s'améliore en vieillissant. Il s'agit d'un véritable « challenge » pour la médecine gériatrique. A côté des soins aux personnes âgées malades ou vivant en institution, la médecine gériatrique doit pouvoir répondre aux besoins des personnes âgées qui désirent rester en bonne santé, par le dépistage et la prévention des maladies liées au vieillissement, par la recherche de facteurs protecteurs de telle ou telle pathologie.

Les concepts Le vieillissement, longtemps perçu comme associée, inévitablement à une diminution des aptitudes physiques et cognitives, est, depuis, peu, appréhendé comme un processus évolutif hétérogène incluant le vieillissement réussi. Rowe et Khan ont défini ce type de vieillissement en l'opposant au vieillissement pathologique avec maladie et/ou handicap et au vieillissement « usuel » ou « sans maladie et sans handicap » mais avec régression des capacités fonctionnelles. Deux concepts scientifiques sont à la base du vieillissement avec succès : (successful aging) : la variabilité et la plasticité interindividuelle. Le vieillissement avec succès apparaît comme un procédé adaptatif comprenant des actions de sélection, d'optimisation et de compensation : - Action de sélection : il est de plus en plus difficile de faire en vieillissant tout ce que l'on pouvait faire à l'âge adulte. Il devient alors essentiel de savoir sélectionner les activités prioritaires pouvant à la fois répondre aux exigences de la société et aux capacités de chacun.

- Action d'optimisation: l'optimisation permettra à chacun de conserver et même d'améliorer un certain nombre de ses fonctions psychologiques, même à un âge avancé, par la pratique d'exercices physiques, cognitifs ou par la réalisation d'activités nouvelles.

- Action de compensation : la compensation permettra à chacun de savoir adapter ses souhaits à ce qu'il peut encore faire. L'usage des technologies nouvelles ou la pratique de nouvelles activités permettra ainsi au sujet âgé, soit de continuer à faire ce qu'il faisait, soit de faire autre chose et d'en retirer un bénéfice identique.

Le vieillissement réussi concerne 12 à 33 % des personnes selon les études. Mais parmi ces personnes nombreuses acquièrent secondairement ce mode de fonctionnement : ce fait illustrant particulièrement la plasticité du vieillissement et la place des différents types d'intervention à proposer et à évaluer en particulier les exercices physiques et cérébraux, la prise en charge diététique, l'hormonothérapie de substitution, les nutriments antioxydants,

les gestes à éviter etc.

Vieillesse réussie \_ Physique : A VQ, instrumentale, les fonctions sensorielles :

toucher, audition, vue, goût, l'olfaction, l'esthétisme = l'image de

soi \_ psychique : troubles de l'humeur, fonctions intellectuelles,

fonction sexuelle, ...

\_ Sociale : vie de relation, relation qui fait sens, les sens qui nous mettent en relation ; le regard de l'autre

La vie est plaisir, la vie est relation... Le diable est souvent dans le détail... Redonner sa place au plaisir

### **NEANMOINS**

**Il reste à relever un défi grandissant, celui représenté par les personnes très âgées** qui se trouvent dans les institutions gérontologiques confrontées à une vie plus longue que ce qu'elles avaient espéré. Or, la vie se justifie par elle-même, par les grands et les petits plaisirs de la vie ; et ces derniers varient selon les personnes. On ne vit pas pour être soigné, mais on est soigné pour pouvoir continuer à vivre dans les meilleures conditions possibles. Il y a encore trop de confusions entre les objectifs et les conséquences. Chanter ne vise pas obligatoirement la rééducation de la capacité respiratoire ou la prévention ; manger n'est pas uniquement un acte de prévention de la dénutrition ; parler avec son voisin n'est pas uniquement lutter contre l'isolement. Il manque, dans ces visions, beaucoup de perspective, beaucoup de vie, surtout beaucoup d'éléments liés au plaisir et aux plaisirs des cinq sens, mais aussi des notions telles que l'accomplissement de soi, ou l'exercice de son rôle et son action par rapport aux autres. Là se trouvent les raisons de vivre, l'envie de vivre, les plaisirs de la vie, et même le sens de la vie. Et ceci est du ressort de la décision de chaque homme, quel que soit son âge.

L'animation et la vie sociale des personnes âgées ne peuvent plus être conçues et pratiquées comme une succession d'activités visant à occuper, à lutter contre l'ennui ou à participer à la rééducation, elles ne peuvent plus se faire à partir de modèles généraux plaqués systématiquement ; elles doivent se construire à partir des attentes individuelles et des aspirations de chacun, et viser l'accomplissement de soi et la participation à la vie sociale. Il n'est pas inutile de rappeler que chacun va mieux quand il vit ce qui l'intéresse, quel que soit son âge.

**III - LE PLAISIR à l'âge mûr, deux préalables : Accepter son âge et donner du sens** Le vieillissement, au-delà des enjeux physiques, amène également des enjeux psychologiques. Nous pourrions les résumer par cette phrase souvent exprimée par les personnes âgées : « on ne peut être et avoir été ».

En effet, il est bien question d'une reconstruction ou plutôt d'une adaptation de l'identité suite, notamment, à différentes pertes et deuils : mise à la retraite, veuvage, perte d'autonomie, deuil de son corps performant,... La personne âgée pense alors que sa vie n'a plus de sens car les rôles sociaux et familiaux sont amoindris voir absents. L'isolement et la solitude sont souvent des sentiments rapportés par les personnes âgées.

Cela nous amène à croire que plus nous vieillissons, moins nous connaissons de plaisir, de satisfaction dans la vie. C'est parfois la réalité lorsque la personne âgée a perdu toute autonomie, n'a plus l'usage de la parole, ne sait plus manger seule,... Mais ces situations ont souvent été précédées d'une période durant laquelle elle connaissait un confort de vie tout à fait satisfaisant.

### **La métaphore de la montagne**

Une dame a un jour symbolisé sa vie par une montagne. Elle estimait qu'à 80 ans, arrivée au sommet de cette montagne, elle ne pouvait qu'en « descendre ». Je lui ai proposé l'idée que même si elle amorçait une descente, elle pouvait encore découvrir de nouveaux paysages et des détails qu'elle n'avait pas eu l'occasion de voir jusqu'alors. Cette descente pouvait donc être encore source de plaisir. Il est important de rendre au plaisir sa juste place dans notre existence. En effet, lorsque nous avons la vie devant nous, il nous est parfois difficile de nous satisfaire des petites sources de plaisir.

LA VIE EST RELATION A un âge avancé, ces plaisirs quotidiens prennent tout leur sens lorsqu'ils sont partagés. En effet, il est bien différent, pour une personne âgée, de manger un morceau de tarte seule, plutôt que de le partager avec ses enfants. Ces plaisirs partagés vont aider la personne à prendre conscience qu'elle a encore une place sociale et familiale. La somme de ces petits plaisirs va permettre à la personne âgée et à sa famille de retrouver un sens positif au sein d'une relation qui est souvent associée à la dépendance. Prendre soin de son parent vieillissant tout en prenant du plaisir dans cette relation est un facteur de protection de l'épuisement familial.

Toujours un peu de folie mais savoir où est le danger !

### **Donner du sens au temps qui passe**

Pour rester épanoui, il est primordial de continuer à se faire du bien. Lire un bon polar, tricoter, ramasser des champignons... peu importe, tant que l'on y trouve satisfaction. «Des personnes très âgées ont encore beaucoup de joie à simplement être en vie, avoir une conversation avec quelqu'un, admirer un paysage », souligne Claudine Badey-Rodriguez.

Prendre conscience de ses incapacités et ainsi se voir privé de certains plaisirs peut en revanche être difficile à gérer. «J'ai vu énormément de personnes dire "je ne peux plus rien faire, je ne sers plus à rien, à quoi ça sert que je vive ?" se souvient la psychologue, qui a pratiqué en maison de retraite. Or, c'est fondamental de servir à quelque chose.» Ce sentiment d'inutilité est renforcé par la vision communément portée sur les vieillards. « La société met beaucoup en avant l'activité, le productivisme : à partir du moment où l'on fait moins, on est moins. L'utilité affective n'est pas très valorisée. Dans nos représentations, la vieillesse est quelque chose d'horrible, il n'y a plus de reconnaissance, de valeur donnée à cette période de la vie ». On met trop en avant les coûts de la vieillesse : retraite, dépendance soins et pas assez les richesses : emploi, mémoire, identité, etc....

Le tableau n'est pour autant pas totalement sombre, et des centaines peuvent se porter comme un charme. Se préparer le plus tôt possible à son vieillissement, accepter son âge et cultiver son optimisme. santé/le secret des centenaires

«J'ai toujours été contente de mon sort» Laure est née le 29 mars 1911. Elle vient de fêter ses 101 ans. Je suis la première centenaire de la famille, mais à cause de mon prénom, on me prend pour une jeune fille.

Mon père est mort à 62 ans, ma mère à 70. Mes deux frères sont décédés. J'ai un fils, retraité, et deux petites-filles. On fêterait nos 77 ans de mariage avec mon mari s'il n'était pas mort il y a 32 ans. Depuis, je vis seule. Je ne m'attendais pas à atteindre 100 ans, finalement c'est comme si de rien n'était. Une dame vient m'aider pour le ménage une fois par semaine, pour le reste je me débrouille. Là, pour la première fois de ma vie, j'ai une sciatique, sinon j'irai faire mes courses comme d'habitude. J'achète des légumes frais et du "beefsteak". Je parle avec le boucher, c'est bien. Je fais la cuisine. J'aime tout. J'ai toujours gardé à peu près le même poids, 54 kilos pour 1,62 m. En dehors de l'école, je n'ai jamais fait de sport.

J'avais assez à faire avec le ménage, le lavage, le repassage... Mon mari travaillait dans les spiritueux, je l'aidais parfois, mais je m'occupais surtout de la maison. La vie n'était pas toujours facile, mais j'ai été heureuse avec lui. Je n'ai pas eu de graves maladies, que des bobos, des rhumes... Maintenant, je vais chez le docteur tous les trois mois pour une visite de contrôle, mais je n'ai ni diabète, ni cholestérol, ni tension. Je n'ai jamais fumé, je bois un verre de Martini ou de champagne pour les fêtes, c'est tout. Il y en a qui font une montagne pour une bricole, pas moi ! J'ai toujours été contente de mon sort. Quand ça ne va pas, je me dis qu'il fera meilleur demain. Ma famille n'habite pas à côté, mais on se voit régulièrement, on s'appelle surtout. C'est une belle invention, le téléphone. Et puis j'ai des bons voisins qui s'occupent de moi.

Je lis, sans lunettes. Je viens de commencer un livre du dalaï-lama, j'adore la lecture. Je regarde la télé quand il y a des beaux films. Je m'occupe de mes fleurs sur le balcon. J'aime la belle musique aussi, les valses de Vienne, l'opérette, la Veuve joyeuse... L'après-midi, je fais une petite sieste d'une demi-heure. Je m'entends bien avec mes petites-filles, j'ai l'esprit jeune et elles aussi. Je ne veux pas aller dans une maison de retraite, avec toutes ces vieilles qui radotent du matin au soir ! Il ne faut pas vivre dans le passé, au contraire, il faut voir loin, l'avenir. »

## **IV - ALIMENTATION**

Tout le monde le sait, la santé passe par une bonne hygiène de vie et une alimentation équilibrée. L'enjeu alimentaire est crucial dans notre société, du 1er au 3e âge, pour lutter contre l'épidémie d'obésité des enfants ou la dénutrition des seniors, entre autres. Pour les personnes âgées, l'alimentation est souvent un des derniers plaisirs quoique... l'amour arrive à tout âge.

La politique alimentaire Le bien manger est repéré comme un moment de convivialité, un plaisir des sens, le lieu de la mémoire des bonnes choses de la vie. Accompagné par des agents de la restauration impliqués, consciencieux, encadrés par du personnel dynamique et attentif, tout moment de repas devient un instant de vie, d'éveil, d'expression, d'animation. Un repas bien orchestré réduit les tensions, apporte du plaisir. Une alimentation saine, bien équilibrée, contribue au bien-être. Les défis du vieillissement à relever sont nombreux, et l'alimentation est pratiquement au cœur de chacun d'entre eux.

## **L'INTERVENTION NUTRITIONNELLE**

### **1 - Généralités en fonction de l'âge**

Elle devra être spécifique. Nous pouvons proposer :

#### **Une information nutritionnelle au moment du passage à la retraite.**

C'est en effet un bon moment car le passage à la retraite s'accompagne comme nous l'avons montré, d'une anxiété et d'un besoin d'informations. D'autre part vous qui partez aujourd'hui à la retraite êtes et voulez vieillir en bonne santé. Il est vrai que vous avez une espérance de vie de plus d'une vingtaine d'années. Vous êtes, de plus, attachés aux effets de la nutrition. Il semble préférable d'apporter une information nutritionnelle à cette période de la vie pour que vous puissiez vous-mêmes corriger et de façon durable vos principales erreurs. Vous êtes par exemple encore trop peu nombreux à profiter pleinement du petit déjeuner alors que vous n'avez plus de contraintes horaires des actifs.

#### **Chez les sujets âgés de 70 à 85 ans mais en bon état de santé**

Il existe un certain nombre de corrélations entre les apports nutritionnels et le devenir de ces sujets.

Ainsi les sujets qui ont des apports alimentaires inférieurs ou supérieurs aux apports caloriques recommandés ont un plus grand risque d'être décédés ou malade 10 ans après par rapport aux sujets qui ont des apports proches des recommandations. De même les sujets qui ont des apports protéiques faibles tendent à être plus fragiles.

Il faut se méfier d'une alimentation qui tend à s'uniformiser et à perdre toute diversification avec les années. Une alimentation diversifiée a pu être corrélée à une plus grande longévité. Les ateliers éducation nutritionnelle centré sur les repas des quatre saisons est un exercice intéressant.

Il faut aussi tordre le cou à certaines idées reçues : il n'est pas normal de maigrir avec l'âge ; de ne pas dîner le soir. Enfin, il a été réellement démontré que pour réaliser un effort physique donné, un sujet âgé aura une consommation énergétique supérieure à celle d'un sujet jeune. Enfin la pratique de l'exercice physique, ne serait ce que la marche, reste indispensable au maintien de la masse musculaire et de l'appétit : deux éléments essentiels pour le maintien du statut nutritionnel. La perte de mobilité avec l'avance en âge est une des premières causes de malnutrition de la personne âgée.

#### **Chez les sujets âgés fragiles**

Un diagnostic précoce est indispensable pour espérer inverser la tendance. Nous disposons aujourd'hui très simples et rapides comme le Mini Nutritionnal Assessment. En cas de perte d'appétit, les compléments nutritionnels sont d'un grand recours. Les gammes sont aujourd'hui variées mais parfois pas toujours bien remboursées.

**2 - Quelques règles pratiques Et le plaisir dans tout cela !** N'oublions pas que le plaisir est au centre de notre réflexion de cette après-midi. La vie est plaisir, la vie est relation et le plaisir de manger est à lui seul un puissant

stimulant. Se nourrir, c'est vivre ! N'utilise-t-on pas l'expression « bon vivant » pour désigner une personne qui aime manger et boire ? Au delà des apports nutritionnels recommandés, le repas permet de garder « le goût de la vie.

**1 Contrairement à une idée très répandue, ce n'est pas parce qu'on vieillit qu'il faut moins manger !** L'âge n'est pas en soi un motif de régime. Cette incitation au régime vient de la mode, l'attrait pour la sveltesse, et de campagnes sanitaires mal comprises contre l'obésité. On estime aussi que l'activité physique étant souvent moindre, le contenu de l'assiette doit être réduit. Ce qui est alors fait sans discernement. Certes, l'obésité franche est toujours considérée comme un facteur de risque, mais la maigreur l'est tout autant, et même plus, chez les personnes âgées. Toutes les études qui ont souligné le risque que constituait l'obésité pour la santé, en particulier à partir des tables de la « Metropolitan life insurance Company », ont été réalisées chez des adultes jeunes. Sur cette population, il a été clairement prouvé que l'excès de tissu adipeux, surtout dans les localisations abdominales, constituait un risque important de mortalité et de morbidité, en particulier par maladies coronariennes, complications chirurgicales, diabète et arthrose. Mais on sait aujourd'hui que les risques de l'obésité diminuent avec l'avancée en âge. La mortalité serait plus faible à partir de soixante-dix ans, chez les personnes qui présentent un surpoids relatif, ce que nous appelons une simple surcharge pondérale. Avoir quelques réserves aide à résister aux agressions et aux infections. La maudite culotte de cheval pourrait même amortir les chutes et éviter quelques fractures du col du fémur ! **La première règle est donc de ne pas réduire ses apports alimentaires, de ne pas se priver sous prétexte que l'on vieillit. Et si l'appétit vient à manquer, il faut le stimuler en s'offrant ce dont on a envie: se faire plaisir pour - surtout ne pas maigrir! L'appétit vient en mangeant ne l'oublions pas.**

**2 - La deuxième règle est de ne pas oublier aucun des nutriments indispensables : protéines, lipides, glucides mais aussi calcium, vitamines, fibres...** Si les vraies carences sont rares en France, certains déficits peuvent favoriser une anémie, une baisse des défenses immunitaires, des troubles de l'absorption, etc. Des apports protéiques en quantité et qualité suffisantes sont indispensables, mangez du poisson, des œufs, de la viande. Ils participent à l'entretien du capital musculaire. Les vitamines nécessaires sont en règle générale apportées par une alimentation diversifiée. Avec l'âge, on a cependant observé une diminution spontanée, liée à l'évolution des goûts, des apports en sels minéraux (Zinc, fer, cuivre) et en vitamines (B et C d'abord, et A, D, E, K,...) Il faut donc penser aux suppléments. Si une exposition raisonnable au soleil assure le métabolisme de la vitamine D, des suppléments deviennent utiles lorsque l'âge de l'ostéoporose vient. De nombreux aliments, en particulier laitages sont enrichis en vitamine D. Ils présentent ainsi l'avantage de couvrir les besoins osseux en calcium et en vitamine D. Il a été démontré qu'un apport quotidien de 1000 mg de calcium et de 400 à 800 Unités internationales de vitamine D améliorerait la densité osseuse et réduisait l'incidence des fractures. Certains nutritionnistes, en particulier américains, recommandent l'adjonction systématique d'autres vitamines, en particulier E et C. Ces compléments faiblement dosés, améliorent l'immunité et réduisent les infections. Les fibres apportées par les fruits, les légumes et certains glucides comme le pain complet favorisent le transit intestinal et diminuent la survenue des cancers du côlon et du rectum. Elles régulent l'équilibre glycémique en ralentissant l'absorption des glucides. Enfin, les végétaux sont la principale source naturelle de piègeurs des fameux radicaux libres avec les caroténoïdes et les flavonoïdes. Les caroténoïdes sont les pigments naturels qui assurent la photosynthèse et la photoprotection des plantes. Ils tirent leur nom de la carotte mais on en trouve aussi dans les petits pois, les abricots, les tomates, les épinards ! Ils absorbent la lumière et neutralisent les radicaux libres. De très faibles quantités de sélénium et de zinc sont nécessaires à ces réactions. Le champagne est riche en sélénium à hauteur de 7µg par coupe ! Les caroténoïdes pourraient lutter contre le vieillissement mais aussi diminuer la survenue de certaines affections: cancers, maladies cardio-vasculaires, maladie d'Alzheimer, cataracte, dégénérescence maculaire sénile... De grandes études sont en cours pour vérifier leurs effets protecteurs. En conclusion: manger de tout et ajouter si besoin quelques compléments.

**3 - La troisième règle est de profiter des bienfaits qu'autorisent le développement économique de notre pays et ses traditions culinaires: suffisance, diversité et qualité de l'alimentation, plaisir de la table « à la française ».** Les rendements agricoles, forts critiqués à tort ou à raison, ont tout de même eu pour résultat de couvrir nos besoins. Associés à l'amélioration des contrôles sanitaires, aux nouvelles techniques de conservation et à la rapidité de la distribution, ils font arriver dans nos assiettes des produits frais de bonne qualité nutritive. C'est un fait marquant de notre époque. Le réfrigérateur a largement contribué à l'amélioration qualitative en supprimant la conservation par le sel et la saumure hautement cancérigène. Quand aux plaisirs de la table, - au pluriel - c'est sans honte et sans chauvinisme que notre pays les célèbre. C'est aussi un facteur très positif qui contribue à notre équilibre alimentaire. Les traditions culinaires, comme une bonne choucroute, les joies du partage et de la convivialité font des repas une cérémonie et une thérapeutique ! Il suffit pour s'en convaincre de constater les effets de l'isolement et de la solitude. Seul à table, on ne se met pas à table. Le grignotage remplace bien souvent les repas équilibrés. Combien de

personnes âgées hospitalisées dans notre service pour amaigrissement, altération de l'état général, adressés pour bilan, reprennent du poids simplement en leur offrant convivialité et relation. Combien de syndromes dépressifs masqués ! Enfin pouvoir manger seul et jusqu'à la fin de ses jours n'est pas toujours allé de soi. Et il n'y avait pas que l'édentation qui guettait les vieillards au tournant ! Le grand danger était encore une fois lié à la solitude. Jadis, dans une société essentiellement rurale et non mécanisée, un homme dont les forces déclinaient devenait incapable d'assurer sa subsistance. Sans ses enfants et ses petits-enfants pour reprendre sa terre, et lui assurer ses repas, il était réduit à la mendicité. En ses temps malheurs à l'homme seul, et plus encore à la femme seule. Sachons apprécier le privilège de pouvoir manger à satiété tous les jours de notre vie, y compris les derniers.

Les français n'ont pas fini d'intriguer les américains avec leurs habitudes alimentaires. On avait déjà identifié le régime méditerranéen, fait d'huile d'olive, de poisson, et de vin rouge, comme facteur de longévité. On y ajoute maintenant le french paradoxe, le paradoxe français. C'est dans le sud-ouest de la France, où le régime alimentaire n'apparaît pas vraiment conforme aux recommandations des nutritionnistes d'outre-Atlantique, que la survenue des maladies cardio-vasculaires est la plus faible et l'espérance de vie la plus longue, comparée à celle du reste de la France et des autres pays européens. Pourtant, on y consomme trop de graisses, pays du cassoulet, du confit de canard et du foie gras et trop d'alcool. Justement ! Le vin contient des flavonoïdes, surtout le vin rouge, qui protègent contre les maladies cardio-vasculaires et les cancers. L'alcool permet aussi une meilleure métabolisation des graisses qui circulent dans le sang. L'honnêteté, m'oblige à admettre l'intervention concurrente d'autres facteurs de longévité : le niveau socio-économique, la qualité de vie, l'accessibilité des soins médicaux, l'environnement... Pour ne pas quitter le vin, il faut ajouter que sa richesse en flavonoïdes n'en fait pas pour autant un élixir de jouvence. Il faut le consommer avec modération... Comme vous Docteur... oui c'est à dire en moyenne un quart de vin par jour soit un verre à chaque repas du midi et du soir. L'alcoolisme, c'est à dire la consommation excessive, est un facteur de mauvais vieillissement et de mortalité prématurée. Les raisons sont nombreuses à s'adonner à la dive bouteille : l'ennui, la solitude, les déceptions, les deuils, les renoncements... Certains boivent seuls, d'autres retrouvent la convivialité qui leur manque au bistro du coin. Cet alcoolisme souvent caché, peut entre autres choses, induire de véritables malnutritions et sous-nutrition à l'origine de troubles carenciels graves.

#### 4 Quelques astuces pour maintenir le plaisir

Pourtant, il n'est pas forcément aisé pour la personne âgée de faire du repas un moment de plaisir. Différents facteurs se conjuguent avec l'âge pour entraîner une baisse sensible de l'esprit. • **les modifications des papilles**

\_Le goût est le sens qui permet de discerner la saveur des aliments \_Phénomène complexe physiologique, psychologique, et culturel \_Place importante de l'éducation et de l'expérience \_La perte de goût entraîne toujours une anorexie.

La saveur des aliments est captée par des récepteurs du goût situés dans les papilles à la surface de la langue. Chaque récepteur est en fait une terminaison nerveuse qui envoie l'information - sucré, salé, acide, amer - au cerveau. Comme le reste de l'organisme, ces terminaisons s'altèrent entraînant des modifications du goût.

On note ainsi une attirance pour le sucré au détriment du salé et les difficultés masticatoires renforcent encore cette tendance. La prise de certains médicaments peut également altérer le goût et réduire la sensation de faim.

\_Les petits moyens \_Boire suffisamment \_Mastiquer longuement les aliments \_Stimuler la sécrétion salivaire par des aliments sapides \_Rechercher systématiquement une perturbation du goût \_Rechercher le ou les médicaments en cause \_Rechercher une étiologie curable \_Penser à stimuler le goût avec des saveurs variées ◇ **L'état bucco-dentaire**

La bouche est le four à plaisir, au sens gastronomique s'entend à condition qu'elle soit maintenue en bon état.

\_En conséquence, Les soins dentaires ne doivent pas être négligés, en particulier les adaptations prothétiques. \_L'hygiène dentaire doit être maintenue, car le bon état de la cavité buccale participe au maintien nutritionnel.

\_La perte des dents réduit la consommation de viande, de fruits frais et de légumes. Malheureusement, pour l'heure on peut regretter la mauvaise prise en charge des soins dentaires et particulièrement prothétiques par les organismes

de sécurité sociale.

\_ Actions \_ Détartrage,

\_ Boire suffisamment pour favoriser la salivation \_ Brossage manuel des dents avec un dentifrice fluoré \_ Utilisation d'une solution antiseptique telle que Chlorexidine à 0,2 % en bains de bouche • **L'activité physique**

L'activité physique conditionne le maintien de la masse musculaire et de l'appétit. La réduction de la mobilité liée à l'avancée en âge est un facteur supplémentaire de perte d'appétit. S'installe alors la dangereuse spirale: perte d'autonomie - réduction de l'activité physique - baisse de la sensation de faim - réduction de l'énergie disponible - dépendance.

Les préjugés alimentaires Pas besoin de manger le soir, les fruits donnent la diarrhée, à trop boire on devient incontinent, la viande provoque de l'urée, les corps gras du cholestérol.. ; L'alimentation souffre encore d'*apriori* tenace qui poussent la personne âgée à limiter ses plaisirs de la table. • **ROMPRE La solitude des personnes âgées** Mais l'isolement reste la première cause de mauvaise alimentation de la personne âgée. Qui n'a jamais expérimenté la tristesse d'un repas pris en solitaire ? Il est en général vite préparé et aussi vite avalé. Manger est un acte social et affectif. Seul, on peut perdre l'habitude de se mettre à table, picorer au hasard de ses petits creux, sans accorder ni intérêt ni plaisir au temps du repas. Malgré les obstacles, il existe des moyens de redonner aux personnes âgées le goût du repas. • **Maintenir le plaisir de l'assiette**

Le goût n'est pas le seul sens à entrer en jeu dans l'appréciation d'un met : l'odorat saisit les odeurs, - j'en ai l'eau à la bouche, l'œil apprécie l'harmonie des couleurs - qu'est que ça à l'air appétissant, le sens tactile renseigne sur la température des aliments et leur texture - dur, mou, craquant, gluant, onctueux, même l'oreille travaille et ajoute au plaisir : la biscotte croustille, les bulles de champagne pétillent ! Les papilles gustatives perdant de leur sensibilité, il devient impératif de jouer sur l'ensemble des cinq sens en veillant avec un soin tout particulier à la présentation : on mange d'abord avec les yeux !

La variété des plats proposés peut également donner de l'appétit. Au delà de la diversité des aliments, on s'attachera à varier les assaisonnements et les préparations. Une simple salade de tomates peut changer à l'infini avec un peu de soin et d'imagination.

On a toujours faim pour ce que l'on aime et même si tous les goûts sont dans la nature, il existe tout de même des grandes tendances gustatives chez la personne âgée. Afin de combattre le désintérêt pour le salé, il convient de privilégier les viandes à cuisson longue, plus tendre, les viandes en sauce, les plats complets traditionnels, - plats du terroir tels que la choucroute, le cassoulet, le bœuf bourguignon - les légumes bien cuits et non croquants. L'attrait du sucré rend généralement la majorité des personnes friande de pâtisseries et de desserts.

Enfin, certains aliments encore mal connus des seniors sont à éviter : le maïs, le soja par exemple.

Fractionner le repas peut être également un moyen de faire manger les petits appétits. Enfin, les plaisirs de la table passent aussi par les écarts de régime. L'équilibre alimentaire ne se calcule pas au repas, ni même à la journée. C'est au minimum sur la semaine que se font les ajustements. Alors pâtisserie, chocolat, chantilly, un bordeaux en quantité plus importante qu'à l'ordinaire sont autorisés. Tous les excès sont autorisés à partir du moment où ils restent l'exception. L'adaptation environnementale

Alors que l'on sait bien qu'en vieillissant la motricité devient difficile, pourquoi les assiettes, les verres, ou les couverts, adaptés, facilement manipulables, ne se multiplient pas plus ? En institution le temps n'est pas le même pour tous : il est primordial de réfléchir et de travailler autour de l'autonomie, et donner au moins la possibilité de choisir un plat plus qu'un autre, ou même le refuser. Même pour les personnes démentes, l'environnement des repas est primordial : empathie et sympathie des personnes, facilité d'usage des objets, présentation des tables et des plats, saveurs, couleurs, doivent à tout prix ouvrir l'appétit. Et Caroline Guitton de conclure : " Se nourrir seul a une dimension symbolique pour les résidents. C'est un acte qui leur permet de conserver leur estime d'eux-mêmes et le respect des autres. Toute personne a besoin de respect, de liberté pour garder équilibre et dignité. Le repas est un soin et toute l'équipe est concernée... ".



En fin de vie :

L'alimentation reste leur dernier plaisir. Ils ne meurent pas de faim ni de soif, ils n'ont plus faim et ils n'ont plus soif. Nos efforts seront concentrés sur les soins de bouche, l'alimentation plaisir, l'hydratation plaisir, le partage....

Pour conclure quatre mots sont à graver en lettres d'or sur votre réfrigérateur : EQUILIBRE, DIVERSITE, CONVIVIALITE et PLAISIR ;-----

## V - CONCLUSION

Les vieux meurent de manque de faim, de manque de soif et de solitude La dénutrition du sujet âgé n'est pas inéluctablement liée au vieillissement. Elle peut et doit être prévenue et diagnostiquée de façon précoce avant que les marqueurs biologiques en soient perturbés.

La prévention commence dès le plus jeune âge Surveiller son poids sans excès : une fois par mois et s'inquiéter devant toute baisse de poids régulière ou prise de poids régulière Attention aux situations d'hypercatabolisme (supplémentation +++) Ne pas oublier les facteurs socio-environnementaux Privilégier Alimentation plus diversifiée et plus équilibrée. Des conseils simples et non directifs doivent être donnés dans ce sens. Les oligo-éléments ne semblent pas utiles si l'alimentation est diversifiée. Néanmoins penser à la vitamine D en cas de peu d'exposition solaire Penser aux apports protidiques et en calcium Penser à l'eau : 1,5 litre par jour au minimum - Apprenez à boire sans soif, de l'eau évidemment mais ne vous refusez pas une coupe de champagne ou un verre de bon vin avec modération évidemment Enfin, Penser surtout plaisir : la vie est relation, la vie est plaisir et l'alimentation est en excellent moyen de concilier les deux.

Bien vieillir, c'est tout d'abord savoir vieillir comme l'écrit François DE MAUCROIX au début du XVIIIe siècle : Permettez-moi de vous lire un quatrain qu'il a écrit à l'âge de plus de 80 ans :

Chaque jour est un bien que du ciel je reçois. Je jouis aujourd'hui de celui qu'il me donne, Il n'appartient pas plus aux jeunes gens qu'à moi, Et celui de demain n'appartient à personne !

L'âge de la sagesse ou la sagesse de l'âge ! Je vous laisse méditer et Je vous remercie pour votre attention et votre patience... et même s'il est un peu tôt, je vous souhaite un bon appétit pour tous les bons repas à venir !

Bien vieillir, l'âge de la sagesse et la sagesse de l'âge ! C'est tout d'abord savoir vieillir comme l'écrit François FABIÉ au début du siècle dernier : Vieillir, se l'avouer à soi-même et le dire,

Tout haut, non pas pour voir protester les amis, Mais pour y conformer ses goûts et s'interdire Ce que la veille encore on se croyait permis. Avec sincérité, dès que l'aube se lève,

Se bien persuader qu'on est plus vieux d'un jour. A chaque cheveu blanc se séparer d'un rêve Et lui dire tout bas un adieu sans retour. Aux appétits grossiers, imposer d'après jeûnes, Et nourrir son esprit d'un solide savoir ;

Devenir bon, devenir doux, aimer les jeunes  
Comme on aime les fleurs, comme on aime l'espoir.  
Se résigner à vivre un peu sur le rivage,  
Tandis qu'ils vogueront sur les flots hasardeux,  
Craindre d'être opportuniste, sans devenir sauvage,  
Se laisser ignorer tout en restant près d'eux.  
Vaquer sans bruit aux soins que tout départ réclame,  
Prier et faire un peu de bien autour de soi,  
Sans négliger son corps, parer surtout son âme,  
Chauffant l'un aux tisons, l'autre à l'antique foi,  
Puis un beau soir, discrètement, souffler la flamme  
De sa lampe et mourir parce que c'est la loi.