

GUIDE PRATIQUE

SSES

SERVICE SANITAIRE
DES ÉTUDIANT.E.S EN SANTÉ



Nutrition



Pour comprendre

POUR COMPRENDRE

NUTRITION, ÉDUCATION NUTRITIONNELLE... DE QUOI PARLE-T-ON ?

La nutrition, une notion à deux pendants :

Selon le Programme National Nutrition Santé (PNNS) 2011-2015, le mot « nutrition » doit être compris comme englobant les questions relatives à :

› L'alimentation :

désigne l'action de s'alimenter. Elle relève donc de la nourriture et par conséquent des aliments qui permettent à un organisme de fonctionner, de survivre.

› l'activité physique :

Tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques et entraînant une augmentation de la dépense d'énergie au-dessus de la dépense de repos est considéré comme de l'activité physique. Ces principales caractéristiques sont l'intensité, la durée, la fréquence et le contexte dans lequel elle est pratiquée.

Pour le PNNS, la nutrition s'entend donc comme l'équilibre entre les apports liés à l'alimentation et les dépenses occasionnées par l'activité physique.

En cas de déséquilibre, deux conséquences notables peuvent survenir :

› **L'obésité** est une des conséquences d'un équilibre défaillant entre les apports liés à l'alimentation et les dépenses occasionnées par l'activité physique. L'obésité correspond à une augmentation excessive de la masse grasse de l'organisme dans une proportion telle qu'elle peut avoir une influence sur l'état de santé. La mesure de référence internationale actuelle est l'indice de masse corporelle (IMC) égal au rapport du poids (en kg) sur le carré de la taille (en mètres) ($IMC = P/T^2$ en kg/m^2).

› **La dénutrition** est l'installation progressive ou rapide selon les circonstances d'apparition et les pathologies sous-jacentes. Elle est parfois sévère et cliniquement évidente, plus souvent insidieuse voire masquée par la prépondérance du tissu adipeux ou l'existence d'une rétention hydro sodée. Dans tous les cas, elle s'installe en raison d'un déséquilibre entre les besoins de l'organisme et des apports nutritionnels insuffisants quantitativement ou qualitativement.

Agir pour une nutrition favorable :

Pour agir sur ces éléments précédemment mentionnés, on parle d'« éducation nutritionnelle », à savoir toute combinaison de stratégies éducatives renforcée par des appuis environnementaux et conçue pour faciliter des choix alimentaires et l'adoption volontaire d'autres comportements liés à l'alimentation et à la nutrition propres à assurer la santé et le bien-être. L'éducation nutritionnelle prend des chemins multiples et demande des actions aux niveaux des personnes, des collectivités et des pouvoirs publics⁽¹⁾.

POUR COMPRENDRE

DONNÉES ET INFORMATIONS SUR L'ÉTAT DE SANTÉ DES PERSONNES ÂGÉES D'UN POINT DE VUE NUTRITIONNEL ⁽²⁾:

Selon le Programme National Nutrition Santé (PNNS) 2011-2015, le mot « nutrition » doit être compris comme englobant les questions relatives à :

› Facteurs psychosociaux :

isolement social, solitude ; désinvestissement social, deuil, éloignement du cercle familial, atténuation de l'envie, du plaisir ; anxiété ; perte du sens de vie

› Facteurs physiologiques :

problèmes dentaires ; baisses des capacités physiques, baisse des fonctions sensorielles, altération des fonctions digestives, pathologies diverses...

› Facteurs géographiques :

Éloignement des commerces ; Manque de moyens de transport

› Facteurs économiques :

Ressources financières faibles

› Facteurs socioculturels :

Croyances, symboliques ; habitudes...

Plus on vieillit mieux on se sent informés

Le passage à la retraite et l'entrée dans un nouveau cycle de la vie s'accompagnent de nombreux changements qui peuvent avoir des conséquences aussi bien physiques que sociales. Les besoins en termes de santé des plus de 55 ans s'en trouvent ainsi modifiés et de nouvelles questions ou inquiétudes liées à l'âge peuvent apparaître. Face à ces besoins, l'accès à l'information en matière de santé est primordial et évolue vers une consommation plus « numérique ».

Des attitudes alimentaires favorables à la santé

Avec l'avancée en âge, certaines maladies ou incapacités peuvent apparaître. Pour prévenir ou retarder ce phénomène, il est important d'adopter des conduites favorables à la santé, en particulier une alimentation saine et équilibrée conforme aux recommandations du Programme National Nutrition Santé (PNNS). Dans le cadre du Baromètre santé nutrition 2008, l'Inpes a analysé les perceptions, connaissances et comportements des Français en matière d'alimentation. L'étude apporte des résultats intéressants concernant les 55/75 ans. Si les seniors connaissent globalement moins bien les repères du PNNS que leurs cadets, excepté pour le poisson, ils sont toutefois plus nombreux à avoir un certain nombre d'attitudes et de comportements alimentaires favorables à leur santé.

Une perception plutôt saine de leur alimentation

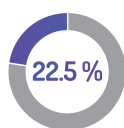
Manger est, selon l'âge, plus ou moins associé à des notions de plaisir, de convivialité ou parfois de santé. De manière générale, les 55/75 ans sont 27 % à associer l'acte alimentaire à « un moyen de conserver sa santé », contre 20 % des 18/54 ans. L'association avec le plaisir gustatif n'arrive qu'en troisième position derrière le besoin indispensable de se nourrir pour vivre. Parallèlement, 96 % des seniors considèrent que « faire la cuisine » est « une façon de manger sain » contre 91 % des 18/54 ans. Tous (jeunes, adultes et seniors) se rejoignent néanmoins pour dire que la cuisine c'est « convivial » (93 %), que c'est « un plaisir » (83 %) ou encore que c'est une « corvée » (24 %).

POUR COMPRENDRE

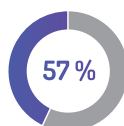
Soucieux de leur santé, l'influence de la santé dans la composition des menus est trois fois plus importante parmi les 65/75 ans que parmi les 26/34 ans (respectivement deux fois parmi les 55/64 ans). Par ailleurs, parmi les adultes, ce sont les plus nombreux à considérer qu'ils mangent de manière équilibrée (86,5 % parmi les 55/75 ans vs 74 % parmi les 18/54 ans). Pour autant, d'après leurs déclarations, près de 40 % de seniors sont en surpoids (vs 27 % des 18/54 ans) et 14 % en situation d'obésité (vs 8 % des 15/54 ans).

Des habitudes alimentaires plus favorables à la santé que leurs cadets :

Les personnes âgées de 55 à 75 ans sont plus nombreuses que leurs cadets à consommer certains aliments favorables à leur santé :



déclarent avoir mangé au moins 5 fruits et légumes le jour précédant l'enquête, soit près de trois fois plus que les 18/54 ans (8 %) et les 12/17 ans (8 %).



57 % mangent du poisson au moins deux fois par semaine (vs 41 % parmi les 18/54 ans et 40 % parmi les 12/17 ans).

Par ailleurs, les seniors sont nombreux (79 %) à déclarer avoir mangé des féculents au moins trois fois la veille de l'enquête. Concernant les produits laitiers, seuls 31 % des seniors déclarent avoir consommé les trois ou quatre produits laitiers recommandés dans le cadre du PNNS la veille de l'enquête, et cela, malgré leurs besoins en calcium importants.

Des repas consommés trois fois par jour et comportant plus de plats :

Les 55/75 ans sont significativement plus nombreux que leurs cadets à prendre trois repas par jour : 94 % d'entre eux adoptent ce rythme d'alimentation contre 85 % pour le reste de la population. Ils ne sont que 2 % à sauter le petit-déjeuner contre 6 % des 18/54 ans et 12 % des 12/17 ans.

Leurs repas comportent également plus de plats : près des 2/3 des 55/75 ans consomment entre 3 et 4 plats au déjeuner, alors qu'à peine un peu plus de la moitié des 19/44 ans ne consomment habituellement qu'un ou deux plats le midi.

En ce qui concerne les lieux de prise des repas, la majorité des seniors mangent à domicile : 97 % pour le petit-déjeuner, 83,5 % pour le déjeuner et 93 % pour le dîner. Parmi les seniors ne vivant pas seuls, ils sont plus nombreux que leurs cadets à prendre leur repas en compagnie : 59 % prennent le petit-déjeuner aux côtés d'une ou plusieurs personnes contre 46 % des 18/54 ans.

Une activité physique réelle mais parfois surestimée :

Il est unanimement reconnu que la pratique régulière d'une activité physique est bénéfique pour la santé. Pour les personnes les plus âgées, elle peut permettre de retarder ou de ralentir certains processus inhérents au vieillissement comme la perte d'équilibre et les chutes. Le Baromètre santé nutrition 2008 dresse un portrait des pratiques d'activité physique des 55/75 ans. Si les résultats relatifs au temps d'activité physique pratiqué montrent une légère diminution du temps total pratiqué par jour entre les seniors et les adultes plus jeunes, ces résultats varient selon les contextes de pratique. Par ailleurs, une partie des 55/75 ans les moins actifs ont tendance à surestimer leur niveau et penser en faire suffisamment.

POUR COMPRENDRE

L'avancée en âge n'est pas synonyme de sédentarité

La cessation de l'activité professionnelle n'est pas liée à un arrêt de toute activité physique. Les données du Baromètre santé nutrition 2008 montrent plutôt que l'activité physique des seniors s'avère très proche de celle des adultes plus jeunes :

› Chez les 55/75 ans :

40 % sont considérés comme ayant un niveau élevé d'activité physique contre 43 % des 18/54 ans ;

28 % ont un niveau modéré contre 23 % des 18/54 ans ;

32 % ont un niveau limité contre 35 % des 18-54 ans.

Comme pour les adultes plus jeunes, les femmes de 55/75 ans apparaissent moins nombreuses que leurs homologues masculins à pratiquer un niveau élevé d'activité physique (36 % vs 45 %).

Le temps consacré à l'activité physique diminue avec l'avancée en âge, passant de 2h27 pour les 18/54 ans à 2h07 pour les 55/75 ans. Mais les seniors semblent privilégier davantage la marche à pied ou le vélo pour leurs déplacements : 28 minutes par jour contre 16 minutes pour les 18/54 ans. Ils passent aussi moins de temps assis : 3h37 contre 4h51.

Des différences entre perception et réalité variables selon le niveau de pratique

Les 55/75 ans ont une perception plutôt positive de leur activité physique : 48 % d'entre eux pensent en faire suffisamment contre 40 % des 18/54 ans. Si l'on compare ce chiffre aux niveaux de pratique réels, il semblerait que, pour certains d'entre eux, leur perception soit erronée. En effet, 27 % des personnes de 55/75 ans dont le niveau d'activité physique est limité pensent en faire suffisamment et donc surestiment leur niveau de pratique. Inversement, une sous-estimation est observée chez les 55/75 ans ayant un niveau de pratique moyen à élever : 42 % déclarent qu'ils ne font pas assez d'activité physique. Les seniors sont plus nombreux que leurs cadets à citer correctement le repère du PNNS sur l'activité physique – pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique par jour - (74 % vs 57 %). Cette connaissance ne semble pas être toujours mise en pratique car 22 % des 55/75 ans citent correctement les recommandations du PNNS tout en ayant un niveau limité d'activité physique.